# دەرونــزانی و ڕەفتار

# بۆ

# بەرەو لوتکەی کامەرانی



چاپی شەشەم
2012

نوسینی: فرانک . س . کاپریز
وەرگێڕانی: سۆران خورماڵی

# دەروونزانی و ڕەفتار

# بۆ

# بەرەو لوتکەی کامەرانی

نوسینی / فرانک . س . کاپریز

و : لەفارسی یەوە / سۆران خورماڵی

چاپی شەشەم

٢٠١٢

## لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

## زنجیرە: (٨)


**ناسنامەی کتێب:-**

ناوی کتێب: دەروونزانی و ڕەفتار

بابەت: دەروونزانی

ناوی نووسەر: فرانك . س . کاپریز

ناوی وەرگێڕ: سۆران خورماڵی

نەخشەسازی: فواد کەوڵۆسی

نۆبەتی چاپ: چاپی شەشەم

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

ساڵی چاپ: ٢٠١٢

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

**ژمارەی سپاردن: ( ٦٥ ) ساڵی ٢٠٠٥ ی وەزارەتی ڕۆشنبیری پێ دراوە**



ناونیشان

سلێمانی ــــ بازاڕی سلێمانی ــــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)




## (سودەکانی دەرونزانی)
## (چ جۆرە کەسێکیت؟)

ئایا تا ئێستا لەخۆتت پرسیوە چ جۆرە کەسێکیت، بۆچی بەم شێوەیە بیر ئەکەمەوەو بۆچی رەفتارو کردارم بەم شێوەیەیە؟ نوقسانی و هەڵەو کەمورکورتی کەسایەتیم کەئاگاداریان نیم وەیان بەهیچ تەماشایان دەکەم چین؟

کاردانەوەی سەرکەوتنەکانی ژیانم تا چەند کاریگەری بۆ سەر سەلامەتیم هەیە؟ ئایا قسەو بیروڕاکانم لەبارەی شتە جوانو پیرۆزەکان ناڕەوا نیە؟ بیروبۆچونم چۆنە سەبارەت بەعەشق، جنس، کەسانی دەوروبەرم بەتایبەتیو لەبارەی ژیان بەگشتی..

ئەو هۆیانەی کەبەشێوەیەکی بێمەبەست چوونەتە ناو بوغزو کینەمەوە کامانەو چین؟

ئایا زۆر خۆپەرستم یان زۆر حەساس؟ ئایا گوناهی شکستەکانی خۆم ئەخەمە ئەستۆی کەسی ترەوە؟ ئایا بەڕاستی هەوڵم داوە چاکتربم؟ ئایا ئامانجم لەژیاندا چیەو بەتەمای چیم؟

هەرکاتێك لەبارەی خۆتەوە راشکاوانە بریار بدەی ئەتوانیت هۆی زۆر لەتەنگ و چەڵەمەکانی خۆت بدۆزیتەوەو قبوڵی ئەم راستیە حاشا هەڵنەگرە بکەیت. هەرکاتێك بەشێوەیەکی رۆژانە هەندێ لەکاتی خۆت بدەیتە خزمەتی لەمحەك دانی کارەکانی رۆژانەی خۆتو هەوڵی چاکردنەوەیان بدەیت بەسودوەرگرتن لەو کەسانەی کەلەدەروبەرتنو دانیان بەهەڵەکانی خۆیانداناوە، ئەتوانی زۆر بەئاسانی گۆڕانکاری بەسەر کردەوەکانتدا بهێنێت. ئەم کارە هێندە گران نیە

تـەنها پێویـستی بەهەنـدێ زانیـاریو ڕێکخـستنی ئیرادەیـەکی پتـەو هەیـە بـۆ بەدەست هێنانی بیروباوەڕو ڕەفتاری نوێ..

## (بڕیاری جدی بۆ پێشکەوتنو گەشەکردن نیوەی سەرکەوتنە)

دڵنیابە لەوەی کە هەموو کۆمەڵگای ئادەمیزاد بەبێ جیاوازی ئەتوانێت خۆی باشتر ڕێك بخات. مەبەستی ئەم کتێبە بۆ ڕێنیشاندانی خوێنەرە بەمەبەستی گەیشتن بەئارامی دەروونیو بەڕێگای دادگـایی‌کردنی کردەوەکانی دەروونـی خۆیی.

نووسەر مەبەستیەتی کەئێوە بەهاوکاری‌کردنی خۆتان چارەسەری تەنگو چەڵەمە کەسایەتیەکانی خۆتـان بکـەن بەشـێوەیەکی زیرەکانـە، وە هاوکاریتـان بکات بۆ دەرخستنی ئەو لایەنە شاراوانەی کە لەرەفتاری ئێوەدا پەنهانە. وە پیشانی ئێوەی بدات کەچۆن ئەتوانرێت زاڵ بیت بەسەر تووڕەبوونی خۆتداو سوودی لێوەربگریتو چۆن بەسەر کردارە سۆزدارییەکانی خۆتا زاڵبێتو هێزو زیرەکی لێوەربگریتو زیاتری بکەیت بەشێوەیەکی گشتی بەپێی پێویست سود لەژیانو پێویستیەکانی وەربگریت.

هەنـدێ کـەس لـەو بڕوایـەدان کـەدەروونزان بەشـێوەیەکی گـشتی نەخۆشـی دەروونـی وەك نەخۆشـی جـسمی چـارە دەکـات، ئەمـە لەکاتێکـدا کەنەخۆشـی دەروونـی لەخۆیـەوە چـاك دەبێتـەوە تـەنها ئیشی دکتـۆر ئەوەیـە کـە یارمـەتیو هاوکـاری نـەخۆش ئـەکات کـەخۆی بناسـێت. ئاگـاداری سـەلامەتی روحـی ئێمـە هونـەریان زانـستێکە ئـەتوانرێت هـەموو کـەس فێربکرێـت بـەو مەرجـەی بەجـدی هەوڵی بۆ بدات.

بۆ فێربوونی ئەم زانستە نابێت زۆر ببەسرێیتەوە بەخۆتەوە واتە نابێت زۆر باوەڕت بەخۆت هەبێت بەڵکو ئەبێت بۆ قبوڵ کردنی بیروباوەڕو ئامۆژگاریەکانی زانایان لەبارەی ژیانو تەنگو چەڵەمەکان ئامادەباشی تەواو پیشان بدەیت.

هەرکات ئارەزوو بکەیت هاوکاری بکرێیت هەرکات پێویستیەتی ناسینی خۆتت ئارەزوو کرد هەست دەکەی هەمیشە لەبیری ئەوەدایت کەتاریکی و ڕووناکی کەسایەتی خۆت بەراوردبکەی بەبیروباوەڕێکی پتەوەوە بۆ لەناوبردنی تاریکیەکان و زیاترکردنی ڕووناکیەکان هەوڵ بدەیت و دڵنیاش بە لەوەی ئایندەی نزیک هەوڵ و کۆششەکانی تۆ بەشێوەیەکی ئومێد بەخش قەرەبو دەکاتەوە.

## (ئەتوانیت یارمەتی خۆت بدەیت)

ئامارەکان وا نیشان ئەدەن لەئەمەریکا نزیکەی (١٤) ملیۆن کەس بەدەست کێشەی سۆزداریەوە دەناڵێنن و پێویستیان بەچارەسەری دکتۆری دەرونی هەیە. هەرکاتێك تۆش لەگەڵ نەفسی خۆتدا نەگونجایت و ئازارت بەدست گرفتە دەرونیەکانەوە چەشت و دنیات لەبەرچاو تاریك بوو ئەوا گوێ لەم مژدە خۆشە بگرەو ئەتوانیت یارمەتی خۆتی پێبدەیت و ئاڵوگۆڕی بنەڕەتی لەژیانت و شێوازی بیرکردنەوەت بکەیت تەنهابە کەمێك سەرنجدان ئەزانیت ئەو گیروگرفت و ناڕەحەتیانەی کەژیانی لێکردویتە دۆزەخ، لایەنی دەروونی هەیە وە لایەنی دەروونی و سۆزداری بەهیچ دەرمانێ چارەسەر ناکرێت. وەك چۆن (جان شیندلر) لەکتێبەکەیدا (چۆن لە ٣٦٥ ڕۆژی ساڵ ئەبێت گەشە بکەی) دەری ئەخات کەمرۆڤ ئەتوانێت ئاگادار بێت لەنەخۆشی دەرونی بەڵام بەومەرجەی دەبێت تۆش لایەنی هۆی کێشەکانی خۆت بناسیت و دەست نیشانیان بکەیت وە لەپەیوەندیەکانی ئەو گرفتانە بەسەلامەتی جسمانیتەوە بەئاگا بێت، جێبەجێکردنی عاقڵانەو دۆزینەوەی خاڵێکی گرفتەکە دەبێتە هۆی ئەوەی کەخۆت دکتۆری نەفسی خۆت بیت ئالەم کاتەدا پێویستە سەر لەپسپۆڕێکی ئەم بوارە بدەی تاوەکو سەرکەوتو بیت..

# (زانایی بەتوانایی یە)

هەندێ کەس لەو بڕوایەدان کەزانینی زۆر شتێکی ترسناکە، بۆ سەلماندنی بیروباوەڕی خۆیان وا نیشان ئەدەن کەبیرکردنەوەی زیاد لەحەدو خوێندنەوەی کتێبی زۆر بۆ مەبەستی ڕاهێنانی خۆت لەبری ئەوەی ناخۆشی و ناڕەحەتیە سەرەتاییەکان کەم کاتەوە زۆرتری دەکات، بەڵام لەبەرامبەر بیروبۆچوونەکانی ئەم جۆرە کەسانە ئەبێت بوترێت هەرکاتێك ئوتۆمبیلێك درا بەدەست شۆفێرێکی مەست و بێباك ترس و مەترسی دروست ئەکات ئایا ئەمە دەبێتە بەڵگەیەك بۆئەوەی کەدەبێت هەموو کارخانەی دروست کردنی ئوتۆمبیلەکان دابخرێت.

وەك چۆن ئەزانین هێزی ئەتۆم بوە هۆی دەرکەوتنی گەورەترین پێشکەوتن لەجیهانی زانستی پزیشکیدا لەهەمان کاتدا لەلایەکی ترەوە بە ترسناك ترین و بەزیان ترین هێزی جیهانیش ئەناسرێت، بەمەدا دەردەکەوێت کەهێزی ئەتۆمی خۆی لەخۆیدا زیان بەخش نیە بەڵام شێوەی بەکارهێنانی سودو قازانج یان زیانی ئەو دەست نیشان دەکات..

هەرکاتێك هەندێ زانیاری لەبارەی ئەوەی کەفێربوین بەشێوەیەکی ناڕەوا بەکاربهێنین، نابێت هاوارمان لێهەڵسێت و بکەوینە گیانی زانیاری و زانینەوە. بۆ نمونە هەندێ لەو بڕوایەدان کەبەربگیرێت لەچاپ کردنی ئەو کتێبانەی کەپەیوەندیان بەلایەنی جنسەوە هەیە. لەهەمان کاتدا ئەوانەی کەڕێگری لە بڵاوکردنەوەی ئەو بڵاوکراوانە ئەکەن خۆیان تووش بووی دوو جەمسەری ئەخلاقین..

وەك چۆن (ئارنست جان) پسپۆڕی بەناوبانگی دەروونی دەیهێنێتەوە یادمان ئەوانەی لەتەنگەنەفەسی جنسی دان و بەنهێنی کارە جنسیەکانیان ئەنجام ئەدەن و خۆیانی لێخاڵی دەکەنەوە زیاتر لەهەموو کەس دەبنە مامۆستای

خەڵكی و داوا لەخەڵكی دەكەن لەو كارانە دوور بكەونەوە، ئەوان بەم شێوەیە بەناوی بەرگری لەخەڵكی لەدڵەوە بەرگی لە لاوازی خۆیان دەكەن.

هەر لەبەر ئەم هۆیە بوو كە (سیگموند فروید) كاتێك كەوتە شەرح كردنی ویژدانی نووستویان بەشی لاشعوری دەروونی سۆزداری لەلایەن خەڵكی تا ئەو ئەندازەیە دژایەتی كرا، فرۆید لەنامەیەكدا كەبۆ نووسەرێكی لاوی نوسیوە كەناوی (برونوگتر) بوو بەم شێوەیە دواوە (مەبەستی من ئەوەیە تا ئەتوانریت ئەو كەسانەی كە لەویژدانی بێئاگای جەهەنەمی خۆیاندا ژیان ئەبەنە سەر هاوكارییان بكەم. وە بەجورئەتەوە ئەتوانم بڵێم نەك لەو دوونیادا بەڵكو لەم جیهانەشدا زۆر لەخەڵكی لەدۆزەخی راستەقینەی ئەم دونیایە ژیان ئەبەنەسەر. مەبەست لەدۆزینەوەی زانیاری و بیروبۆچون و لێكدانەوەكانی من ئەوەیە كەئەوان بەئاگا بهێنمەوە لەم جەهەنەمەو بۆ رزگاربوون لەو جەهەنەمە دامێنی هیمەت ببەستنە پشت..

لەكاتێكدا زانای بەڕاستی تواناییەو نەزانی زیانی فراوانی هەیە. بەو مانایەی زانایییە كەترس و وەحشەت لەویژدانی مرۆڤدا پێك دەهێنێت و وا لەمێشكی مرۆڤ دەكات كەبەرەو لای ژیانێكی پڕ خۆش و پڕ سەعادەت هانی بدات..

## (ئیشی پسپۆری دەروونی چییە؟)

لەدێرەوە تائێستا زۆر كەس بەهەڵە لەو بڕوایەدان كەپسپۆری دەروونی كەسێكە تەنها تووشبوانی نەخۆشیە ئەعصابە توندەكان چارەسەر دەكات هەربۆیە بۆ ئاگاداركردنەوەی ئەوان ئەبێ بوترێ ئەو لەراستیدا پسپۆری هەیە لەهەموو گرفتو كێشە دەروونیەكاندا، ئەو لەتووڕەیی ڕۆژانەو پەیوەندی توڕەیی و ئەعصاب لەسەر سەلامەتی مەزاجی مرۆڤ بەئاگایەو ئەتوانێت هاوكاری نەخۆشەكانی خۆی بكات لەگرفت و مەسەلە تایبەتەكاندا.

پسپۆری دەروونی وەك مامۆستایەك هۆ شاراوە سۆزداریەکانی دەروونی نەخۆش ئاشکرا دەکات و بۆ نەخۆشەکەی روون دەکاتەوە کە نەخۆشیەکەی ئەو دەروونیە نەك جسمی. ئەتوانین بڵێین کەپزیشك خۆشی و ناخۆشیەکانی نەخۆش دەخوێنێتەوە و ناڕەحەتی و ئارەزووەکانی نەخۆش دەخاتەوە یادی.

## (جۆرەکانی نەخۆشی کەپزیشك چارەسەری دەکات)

زۆرن ئەو گرفتانەی کەپزیشك بەتەواوی پەیوەندی پێیانەوە هەیە ئەتوانین دەست نیشانی ئەمانەی خوارەوە بکەین.

لایەنی توانای کەسایەتی، نیگەرانی و تەشویشی دەرونی، ناڕەحەتیەکان،.. پەیوەندی خێزانی، گرفتە جنسیەکان، گۆشەگیری دەروونی، بیرکردنەوەو غەرەز.

درێژی ماوەی دەرمان، وەکو چارەسەری هەر دەردێکی‌تر پەیوەندی تەواوی هەیە بەهۆی تایبەتی هەندێ لەو ناڕەحەتیە رۆحیانە زۆربەیان لەماوەیەکی کەمدا چارە دەکرێن.

## (پسپۆری دەروونی بۆ ئەمرۆ زۆر زۆر پێویستە)

هەرکاتێك خوێنەر لەخوێندنەوەو سودی ئەم کتێبە بچێتە بڕوایەکەوە کەپسیۆری دروونی پسپۆرێکی بێ‌ئەنجامەو تەنها جوانکاریەکە تایبەتە بەدەوڵەمەندەکان ئەوکات زۆر مایەی نیگەرانیە. وا بەبیرمدا دێت رۆژێ دێت هەمووومان بێینە سەر ئەو رایەی کەزۆر لەو کەسانەی ناتوانن وەك چۆن ژیان هەیە سوودی لێوەربگرن پێویستیان بەهاوکاری پسپۆری دەرونی دەبێت..

## (لەدەرمانخانەی دەروونیدا چی ڕوونەدات)

سەرەتایی ترین ئەرکی پزیشك ئاگاداری ناسینی وردی نەخۆشە لەهەموو بارەیەکەوە، ئەم ناسینە سەرەتاییە گرنگیەکی زۆری هەیە هاوکاری پزیشك دەکات کەبەشێوەیەکی گشتی بکەوێتە چارەسەرکردن لەهەندێ کاتدا بەیەکەم بینین ڕاکەی دەچەسپێت و هەمان بیروبۆچوونی ئەو دەبێت ئەمە بەو مانایە دێت کەپزیشك بەزوویی هەست دەکات کەنەخۆشەکەی ئازار بەدەست نەخۆشیە دەرونیەکانەوە دەچێژێت، لەپاشان پزیشك دیاری دەکات کەئایا نەخۆش لەبەرامبەر چارەسەردا نەرمی نیشان ئەدات یان بەپێچەوانەوە دژایەتی و سەرسەختی ئەکات وە بەراوردی وردی وەزعی ئاشکرای ئەو کارانەی کەئەیکات یان پێشتر کردوویەتی لەکردارو ڕەفتاریدا پزیشك ئەنجامی پێویست وەردەگرێ، پاشان پزیشك سەیر ئەکات ئایا نەخۆش کەهاتووە بۆ ئێرە تەنها هاتووە یان لەگەڵ خزم یان برادەرێکیا هاتووە قەڵەوە یان لاوازە عەینەکی هەیە یان بێعەینەکە گوێیەکانی باش ئەبیستن یان نا بەئاسانی دائەنیشێ یان ئەچەمێتەوەو زۆری تریش وەیان بەناڕەحەتی قسە دەکات یان بەپێچەوانەوە، بڕیارەکانی (منگقین)بەجێن یان غەیرە (منگقی) نابەجێن وە باوەڕی بەناڕەحەتیەکانی خۆی هەیە یان نا.

هەڵبتە پزیشك لەدانیشتنەکانی داهاتوودا نەخۆشەکە لەسەر تەختە رادەکێشێ بەم کارە بەتیرێ دوو نیشانە دەپێکێ بەو مانایەی لەلایەك نەخۆشەکە حەساوەترەو لەلایەکی ترەوە ئەو شوێنەی دەکاتە شوێنێکی دۆستانەو هاوکاری نەخۆشەکە دەکات کەشەرم کەمتر بکات و بیر لەکارەکانی خۆی و ئەرکەکانی مێشکی بکاتەوە بەتایبەتی ژنان لەدەربڕینی ناڕەحەتی و فشارەکانی دەروونی خۆیاندا بەبێ سەیرکردنی چاوی پزیشك کەمتر هەست بەناڕەحەتی ئەکەن ئەم ڕێگایەش بەهەمان شێوە بۆ پزیشکیش ئاسان ترە چونکە ئەو بەم ڕێگایە

بەئارامیەکی زۆرتر لەبارەی ئەوەی دەیبیستێ بڕیار ئەدات.. ئەمە لەکاتێکدا ئەو کەسانەی کە لەهەموو کەس زیاتر پێویستیان بەهاوکاری و دەرمان هەیە لەخەڵکیتر زیاتر دوورئەکەونەوە لە سەردانی پزیشك، حەساسیەتی لەرادەبەدەری ئەوان (بەتایبەتی پیاوان) رێگرە کە بتوانیت دان بەوەدا بنێیت کەئەوان پێویستیان بەسەردانی پزیشك هەیە [illegible]کدا کەپێویستە بزانێت هەلاتن لەپزیشك زیاتر هەست نەکردنە بەنوقسانیو کەموکوڕی خود.

ئەو دەرسانەی کەپزیشك بەنەخۆشی دەڵێت تاکو یارمەتی بدات لەبارەی گرفتو کێشەکانیەوە بریتیە لەهەمان چارەسەری جەستەیی. پزیشکی دەروونی هاوکاری نەخۆش دەکات تاوەکو شێوەی بیرکردنەوەی خۆی لەبارەی کردارەکانیەوە بگۆڕێت و چاکی بکات.

١-کەسایەتی خۆی (ئەو هۆیانەی پەنهان بوە لەکردارەکانی ئێستاو رابردویدا).

٢-سەلامەتی ئەو (رێنمیای ئەو بۆ دیاری کردنی نەقسە جسمانیەکان).

٣-ناوچەی کۆمەلایەتی (رەفتارو کرداری ئەو نسبەت بەخەڵك).

٤-فەلسەفەی ئەو لەبارەی ژیانەوە.

بەم شێوەیە ئەتوانین بڵێین کەدەرمانی دەروونی لەراستیدا بریتیەیە لەدەرمانی دروست کردنی کەسایەتیەکی سەرکەوتو. پاش چەندانیشتن لەگەڵ.. پزیشك نەخۆش هەست بەناسینی خۆی دەکاتو وردە وردە بۆ یەکەمین جار لەبارەی کەسایەتی خۆیەوە هەست بەچەند خاڵێك ئەکات کەلەمەوپێش بەهیچ شێوەیەك نەیزانیوە.

لەم کاتەدا ئەتوانین بڵێین چارەسەری دەروونی بەڕاستیو بەتەواوی وەك ئەوەیە کەمرۆڤێك بۆ یەکەمین جار خۆی لەئاوێنەدا ببینێتو دەموچاوی حەقیقی خۆی سەیر بکات.

## (ئەی نەخۆشەکان خۆتان چارەسەری خۆتان بکەن)

زۆرجـار لـەکاتی یەکـەم جەلەسـەی بینینـی نەخۆشـێکدا ئـەو کەسـەی کـە لەگەڵیدایە لێم ئەپرسێ ئایا ئەتوانم دەست نیشانی یەکجاری هۆی نەخۆشیەکە بکەم لەوەڵامدا ئەڵێم هەرگیز هیچ پزیشکێکی دەروونی چارەسەری کەس ناکات.

کـاری پزیـشکی دەروونـی تـەنها کـاری مامۆسـتایەکەو رێنمـایی دەکـات بـەو مانایـەی کەوێنەیـەك دەخاتـە بـەر دەسـتی نەخۆشـەکەو ئاگـاداری ئەکاتـەوە کەدوورکەوێتەوە لەو رێگایانەی کەپێچاوپێچ و خەتـەر ناکن‌و وەفرسـەت ئـەدات بەنەخۆشـەکە تـا بـۆ یەکـەمین جار بکەوێتە پارچـە پارچـە کـردن‌و تێگەیـشتنی کەسێتی خۆی.

ئـەم زانیاریـە تازانـە هاوکـاری ئـەو دەکـات تـاوەکو لـەژێر سـێبەری پارچـە پارچەکردنی دەروونی خۆی بەپێی رێنماییەکانی پزیشك باری خۆی چاك بکا وە لـەزۆر ئـاڵۆزی‌و کێـشەی سـۆزداری‌و ناڕەحەتیـەکان رزگـاری بێـت. ئـەو لـەم بارەیەوە دەڵێت..

چارەسەری دەروونی بەمانای فێربون‌و بەدەست هێنـانی گەنجینـەی نائاگای دەرونـە. نـەك تـەنها کاریگـەری‌زۆری هەیـە لـەبارەی هێوربوونـەوەی مێشکەوە بـەڵکو رێگایـەکی باشیـشە بـۆ ئاگادارکردنـەوە لـەبارەی لایەنـە شـاراوەکانی ژیانمـان‌و لەراسـتیدا جۆرێکـە لەپـەروەردەی کەسـێتی کـە بـەهیچ شـتێکی تـر قـەرەبوو ناکرێتـەوەو ناخرێتـە تـەرازووەوە. چـۆنیەتی سـەلیقەو دۆزینـەوەی نهێنیەکان بۆ تاقی‌کردنەوەی خۆمان تاوەکو لەمانا راستیەکەی بگەین هەڵبەتە مەبەست ئەوە نیە بیر لەهەندێ شتی بێ‌مانا بکەینەوەو بە بەردەوامی لەمێشکی خۆمانـدا بهێـنین‌و بێ‌بـەین، چـونکە لـەم حاڵەتـەدا چـەند ئاسـەوارێکی خـراپ لەدەرونمانـدا بـەجێ‌دێڵێ وردە وردە دەبێتـە کردارێکـی بـەردەوام‌و هەمیـشەیی بەپێچەوانەوە مەبەست ئەوەیە کەزیاتر بەشێوەیەکی عاقڵانەو بەسادەیی بیر لەرابردوو

تەجروبەکانی بکەینەوەو لایەنە چاکەکانی بخەینە سەر هێزی بەهێزکردنی کەسایەتی خۆمان..

## (ئایا ڕەفتارو کردار قابیلی گۆڕانە..؟)

زۆرجار خزمو هاوڕێیان لێم ئەپرسن چۆن ئاسەوار بەسەرکرداری مرۆڤدا دێت، لەقسەکانیان وا دەردەکەوێت لەو بڕوایەدابن وەك چۆن پەڵەی کراسێك لانابرێت بەهەمان شێوەش عەقڵیەتی مرۆڤ قابیلی گۆڕان نییە.

ئەوان لەو بڕوایەدان کەبناغەی کەسایەتی مرۆڤ قابیلی گۆڕان نیە هەندێ لەنەخۆشەکان بەمن ئەڵێن (دکتۆر تەمەنی من گەشتۆتە حەدێ کەبەئاسانی ناگۆڕێم من ئەبوایە چەندین ساڵ لەمەوپێش سەردانی تۆم بکردایە). هەندێ کەسیش لەو بڕوایەدان کەهەرجۆرە ئاڵوگۆڕێکی عەقڵی لایەنێکی کاتیەو سەرئەنجام مرۆڤ دەگەڕێتەوە هەمان دۆخی جارانی پێشووی لەوانە ئەم رایە بەسەر هەندێکدا راستیەکی حاشا هەڵنەگربێت.

لەگەڵ ئەمانەشدا پزیشکی دەروونی لەو بڕوایەدایە هەموو مرۆڤێ قابیلی گۆڕانو باش بوونە بۆ نمونە (کارن هرنی) پزیشکی دەروونی بەناوبانگ دڵنیایی ئەوە دەکاتەوە کەهەرکەسێ بەمەرجێ ئیرادەی بەهێزی هەبێت ئەتوانێت رۆژ لەدوای رۆژ باشتر بێت. ئەو لەیەکێك لەکتێبە بەناوبانگەکانی خۆیدا بەم شێوەیە باسی باری نەخۆشێکی دەکات کەسەرەرای زیاد لەحەد قورسیو سەختی نەخۆشیەکەی سەرئەنجام توانی زاڵ بێت بەسەر گرفتە شەخصیەکانیو سەرکەوتنی باش لەژیانیدا بەدەست بهێنێت..

هەندێ لەڕەش بینەکان لەو بڕوایەدان کەجۆری ئەخلاقو رەفتاری مرۆڤ هەمیشە جێگیرە بەڵام ئەگەر ئەم رایە راست بوایە ئەوا پسپۆری پزیشکی دەروونی نەیئەتوانی بوونی خۆی بسەلمێنێ ئەمە لەکاتێکدایە کەتاقیکردنەوە

بەپێچەوانەی ئەو رایەوە خۆی دەسەلمێنێ و لەم میانەدا زۆر لەو کەسانە سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە..

ئەو کەسەی کەلەوپەڕی هیلاکیدا بتوانێت هەمیشە بەسەر هۆیە نائاگاکانی عادەت و رەفتاری خۆی زاڵ بێت و بەئاگا بێت بەئاسانی و هێدی هێدی بیروڕای باش بخاتە جێگای بیروڕای نابەجێ وەو خۆی لەتاریکی رزگار بکات و بەرەو نووری خۆشی و سەرکەوتن هەنگاو بهاوێژێت تا لەگەڕانەوەی بۆلای تاقیکردنەوەی رابردووی خۆی و رەفتاری خەڵکیتر سوود وەربگرێت..

## (بۆچی هەندێ کەس خاوەنی کردارو رەفتاری تایبەتن)

بۆ ئاگاداری لەبارەی ئاڵوگۆڕو چاك بوونی رەفتاری مرۆڤەوە بیروڕاو کتێبی زۆر هەیە لەو بارەیەوە هیچ پزیشکیێ: نییە درەنگ یان زوو ئەم پرسیارانەی لێنەکرابێت.١

١-بۆچی مرۆڤی بەدڕەوشت و خراپ دروست دەبێت؟

٢-ئایا بۆماوەیی(ورا س) کاریگەری هەیە لەسەر خراپە کردن؟

٣-بۆچی قورسە نەرمی نواندن لەبەرامبەر هەندێ کەسدا؟

٤-بۆچی مرۆڤ لەبەرامبەر بەدبەختی و رووداوە خودیەکان بیروڕای جیاوازیان هەیە؟

٥-ئایا گوناهی خراپەکاری مێردمنداڵان لەئەستۆی گەورەکاندایە؟

٦-هۆی زۆربوونی تەڵاق لەجیهاندا چییە؟

٧-ئایا حەسادەت نیشانەی خۆشەویستی حەقیقیە؟

٨-بۆچی رۆژ بەرۆژ زیاتر مرۆڤ خوو بەدەرمانە مەست کەرەکانەوە دەگرێت؟ وە ئایا ئەم دەرمانانە سوودبەخشن یان زیان بەخش؟

٩-ئایا تووشبون بەخراپە زاتیە؟

١٠-ئایا خراپەکاران قابیلی گۆڕان و چاکبونن؟

١١-بۆچی هەندێ لەهاوشێوەکانی خۆیان بێزارن؟

١٢-هۆی شەرکردن چیە؟

١٣-بۆچی مرۆڤ بیر لەخوا نەناسی دەکاتەوە؟

فرۆید لەو بڕوایەدا بوو کەزۆربەی ناڕەحەتیە دەروونیەکانی مرۆڤ لایەنی سێکسی دەگرێتەوە (الفر ادلر) چۆنیەتی خوورەفتاری مرۆڤی ئەبەستەوە بەئیرادەو هێزەوە بەو مانایەی کە لەوبڕوایەدا بوو کەمرۆڤ لەتەواوی ژیانیدا بۆ گۆڕینی خراپەکاریەکانی هەمیشە لەهەوڵدا بووە (کارل یونگ) هەبوونی مەزهەبی بۆچاکردنی کردارو رەفتارە خراپەکان پێویست ئەزانی.

لەگەڵ هەبوونی ئەم هەموو بیروڕایە لەژێر ئاسمانی یەکسانی و لەدونیای پڕ جۆش و خرۆشی رووداوەکان ژیان بەسەر ئەبەین هەریەکەمان بۆئەوەی لەلایەنی بەدەنی و سێکسی و سۆزداریەوە سەرکەوتووبین هەمیشە لەهەوڵداین..

لەبارەی خۆمەوە ئەتوانم بلێم سالأنێکی زۆرە بۆ سەلماندنی ئەم بیروڕایە جەنگاوم و هەوڵم داوە بیسلەمێنم کەناڕەحەتی و ناخۆشیەکانی مرۆڤ دوورە لەوەی کە لەئەزەلەوە هاتبێتە ئاراوە. مرۆڤ بەناڕەحەتی دێتە دنیاو بەناڕەحەتی ئەژی و بەناڕەحەتیش ئەمرێ هێندە بەسە بیربکەینەوە کەهەموو مرۆڤی سەرئەم زەوییە بە بەردەوامی هەست بەبوونی ئەمن و ئاسایش بکەن، هەموو بەبێ جیاوازی مەترسی مەرگ بەرۆکیان دەگرێ هەربۆیە بۆ رزگاربوون لەئەم مەترسیە ئەگەڕێنەوە بۆلای مەزهەب و ئارامی بەدڵیان ئەبەخشن.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەندامێکی لەشمان بەهەریەك لەشێوەکان بکەوێتە مەترسیەوە بتەوێ یان نا هەست بەترس و نیگەرانی دەکەین، هەر ئەم مەترسیەیە هەستی بەرگری کردن دروست دەکات. دەربڕینی ئەم نیگەرانیەی کە لەهەموو کۆمەڵگای بەشەریدا بوونی هەیە لەهەموو رویەکەوە ئاساییە بەلأم

مەترسی لەوەدایە کەهەندێ کەس ناتوانێت هەست بەم ترس و نیگەرانیە بکات و هۆکانی دەست نیشان بکات هەربۆیە تووشی جۆرەها گرفتاری و خۆپەرستی دەبێت و لەئەنجامدا بیر لەبەرگریکردن لەخۆی دەکاتەوە.

هەرکاتێك خۆمان چاکتر بناسین و چاکتر ئاگاداری بەدەست بهێنین لەنهێنیە ئائاگاکانی خۆمان ئەتوانین بەشێوەیەکی گونجاو ترو بەتوانا تر سەرکەوین بەسەر ناڕەحەتی و نیگەرانیەکانی خۆماندا، زەمزەمەی کردارە چاکەکان گەشە پێبدەین و سەرئەنجام ئەڕۆین بەرەو لای ئەو ئارامیە دەروونیەی کەئارەزووی گەورەی هەموومانە، بەئاسان ترین شێوە.

## (مەبەستی ئەم کتێبە..)

من ئومێدێکی زۆرم هەیە کە ٢٢ جەلسەی وانەی دەروونی ئێمە لەبارەی لایەنەکانی نەخۆشی خۆتەوە یارمەتیت ئەدات تاخۆت و دەوروبەرەکەت بەباشی بناسیت و باوەڕی تەواوت بەخۆت هەبێت و ئەوباتە سەر ئەو باوەڕەی کەیەکێ لەجوانترین ڕێگای سەرکەوتنی ژیان رام کردنی (منی) حەقیقیە وەبانگی هەموو مرۆڤایەتی دەکات کە (هاوڕێیەتی پاك زۆر چاکترە لەدژایەتی کردن).

(لوسی فریمان) لەکتێبی (ئومێدەواری بۆ سەر لێشێواوان) تەئکیدی زۆری کردۆتەوە لەگرنگیدانی ئاگابوونی خۆیی لەدۆستایەتیداو لەم بارەیەوە دەڵێ:-

(ئەو کەسەی کەئامادەیی هاوڕییەتی بێت نابێت لەدڵەوە ئارەزووی دژایەتیکردنی هەبێت). هیچ کەس نایەوێت بەدبەخت بژی ئەگەر بزانێ ڕێگایەکی باشتری هەیە بۆ ژیان، مرۆڤ قابیلی دژایەتی کردن نیە بۆئەوەی هەست بەناڕەحەتی و ناخۆشی نەکات.

بۆئەوەی هاوکاری خۆمان و خەڵکی بکەین بەر لەهەموو شتێ ئەبێت مەترسی کێشەو ناڕەحەتیەکانی خۆمان و خەڵکی لەدڵمان دەربکەین.

منداڵێکی بەستەزمان لەبەرئەوەی بەگومانەو ئەترسێ لەکردەوەی خەڵکی نابێت سەرزەنشت بکرێت وەك چۆن نابێت سەرزەنشتی ئەو باوكو دایكانە بکەین کەئارەزوو هیوای منداڵەکانیان جێبەجێ ناکەن چونکە خۆیان هەمیشەو هیچ کات تامو چێژی عەشقو خۆشەویستیان نەکردووە.

لەبری ئەوەی ئازاری خەڵکی بدەین بەرزگاربوون لەترس بۆچی لەهەوڵی سەلماندنی ئەو راستیەدا نەبین کەئەوان بەدوای دۆستیدا ئەگەڕێن.

بۆچی سەرنج نەدەینە ئەو خاڵەی کەئەوان بۆ بەدەست هێنانی فەخرو شانازی لەهەوڵدان لەپێناوی ئەوەی کەلای خەڵکی ئاماژەیان بۆ بکرێت سڵ لەکوشتنیش ناکەنەوە.

هەرکات هەستمان بەگرنگی دەوری ئەوان کرد ئەتوانین بەشێوەیەکی سوودبەخش هاوکاری میوانانو خۆمانو تەواوی دونیا بکەینو نزیك بنیەوە لەرێك کەوتن و ئاشتی و خۆشبەختی.

هەرکاتێك ئەم کتێبە یارمەتی خەڵکی بدات تاوەکو خۆی یەکالا بکات هەرکات ئەو کەسانەی لەلای پزیشکی دەروونی خەریکی دەرمانن ئەم کتێبە پێیان بڵێ چاکترە بۆ چارەسەرکردنی خۆیان کەمێك نەرمی بنوێنن لەبەرامبەر پزیشکدا وە هەرکات هەزاران کەس کەپێویستیان بەهاوکاری پزیشکی دەروونی هەیە سازو ئامادەترین بۆ دەربڕینی هۆیەکانی نەخۆشیەکانیانو گوێڕایەڵی پزیشك بن. نووسەری ئەم کتێبە تا ئەندازەیەکی باش گەشتۆتە مەبەستەکانی.

## (ئەنجام..)

هەروەها ئومێدێکی زۆرم هەیە زۆر لەئێوە سوودتان لەم دانیشتنە دەرونیانە وەرگرتبێتو هەنگاوی هاوکاری بۆ ئەو کەسانە بنێن کەپێویستیەکی زۆریان بەسەرنجەکانی ئێوەو تینوی خۆشیو خۆشەویستی ئێوەن چونکە تەنها بەم کارە بەر لەو فەسادیو بێزاریە ئەگرن کەرۆژ بەرۆژ پانتایی جیهان داگیر ئەکاتو هیوادارم دەورێکی باشتان هەبێت لەچاکردنی ژیاندا هەر کەسەو لەلای خۆیەوە.

# بەشی یەکەم

## (مێشك‌و چۆنیەتی ئەرکەکانی)

بۆ مرۆڤی سادە سەرکەوتن بەسەرئەوەی کەهەرگیز ئاگای لێنیە یانی چۆنیەتی ئیش‌وکارەکانی مێشك کارێکی زۆر ناڕەحەتە. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا کاتی راست بیر بکەینەوەو ناوچەی ژیانی هەرکەسێ بهێنینە بەرچاومان دەبینین کەناوچەیەکی چاك‌و خراپ بەپێی بیرکردنەوەکانی ئەو زیاتر شتێکی‌تر نیە، کەواتە هەر مێشکە کە بۆ خاوەنەکەی بەهەشت یان جەهەنەم دروست ئەکات.

بەڵام ڕەنگە بپرسیت لەتوانای مرۆڤا نیە بۆ دەرك پێکردنی نهێنی هەندێ بەڵاو مەترسی کەرووبەرووی دەبێتەوە.

ئایا بۆچی؟ بەدرێژایی ئەم ساڵە دووردرێژانە نەمان توانیوە بۆ چاکردنی ئەم رەفتارانە هەنگاوێك بهاوین لەوەڵامدا ئەبێت بوترێت هەنگاومان ناوە بەڵام بەداخەوە بەس نیە.

## (کارتێکردنی مەزهەب)

هەبوونی مەزهەبی فراوان و زۆر لەسەرتاسەری جیهان دەلیلێکی ئاشکرایە بۆ چەسپاندنی ئەم راستیە کەمرۆڤ بۆ چاکردنی رەفتاری کۆمەڵایەتی خۆی‌و گەشتن بەریگای چاك هەوڵی بێ‌وچانی داوە، چونکە مەزهەب لەراستیدا بریتی‌یە لەجۆرێك لەچوردێری کۆمەڵایەتی لەگەڵ ئەمەشدا مرۆڤ بۆئەوەی پەیرەوی‌و بەدواداچوونی فەرمانەکان بکات پێویستی بەجوڵەی‌تر هەیە جگە لەمانەوەی

ڕۆح. چونکە لەگەڵ هەبوونی ئیمان بەتواناو قودرەتی ئیلاهی لەهەمان کاتیشدا تووش بوون و تاوان کردن دژی ئینسان درێژەی هەیە بەڵگە بۆ ئەم راستیە حاشا هەڵنەگرە رۆژانە بەچاوی خۆمان ئەیبینین.. پزیشکە دەروونیەکان هاتوونەتە سەر.

ئەوراستیەی کەمەزهەب بەتەنها ناتوانێت گری لەشەڕو هەرا یان دەرمانی دەردە دەروونیەکانی مرۆۋ بکات.

## (پێویستیەکان بۆ ناسینی کەم ئاگای مێشک)

تا ٥٠ ساڵی پێش ئێستا لەلایەنی کردەوە شاراوەکانی مرۆۋ شارەزایەکی کەممان لەبەردەستدا بوو، پزیشکەکان ئەم راستەیان چەسپاندوە کە کردەوەو رەفتارەکانی مرۆۋ نەبەستراوەتەوە بەوەی کەلەخەڵکی بگەیەنن کەمرۆۋ دەبێت کردەوەی چاك بێت بەڵکو بەستراوەتەوە بەوەی کە لەمرۆۋ بگەیەنن کەبۆچی رەفتارو کرداری خراپی هەیە؟

ئەمڕۆ ژمارەیەکی زۆری ئێمە لەو بڕوایەداین کەرەفتاری نائاسایی مرۆۋ پەیوەندی نیە بەنەخۆشی مێشك یان نوقسانی کەسایەتیەوە. چاکترین بەڵکە بۆ ئەم راستیە ئەوەیە کەئەمڕۆ مەزهەبیش پزیشکی دەروونی دەوێت بۆ چارەسەری زۆر لەباسە تیوری و زانستیەکان، سەرکەوتنی بەرچاوی کتێبی (هێزی بیرکردنەوەی باش) نوسینی (فرمان و نسان بیل) و (ئارامی روح) نووسینی (بواشو الیسان) نیشانەی ئەو راستیەن، وە ئارامی دەروونی لەرێگای لێبوردن یان لێبوردنی تاوانێکەوە دێتە ئاراوە.

## (هەر سێ خانەی مێشک)

بۆئەوەی ئێمە بتوانین زاڵ بین بەسەر غەرائزو شەهواتی خۆماندا دەبێت بەشێوەیەکی باش رای بهێنین و بەئاگابین لەکردەوەکانی. خەڵکی سەرزەوی

**لەم بارەیەوە زۆرباوەڕی تەواویان بە (سیگموند فروید) هەیە چونکە ئەو بوو بۆ یەکەمین جار باسی مێشکی مرۆڤی کردو چۆنیەتی ئەرکەکانی بۆ خەڵکی روون کردەوە. بەبڕوای ئەو مێشکی مرۆڤ دەبێتە سێ بەشی سەرەکیەوە..**

**١-لاشعور ٢-شعور ٣-ویژدان**

## (ئەو خانەیەی کەفرۆید دروستی کرد)

**هەر کاتێك مێشکی مرۆڤی دابنێین بەماڵێکی بچوك ئەتوانین بڵێین:-**

**لاشعور: بریتیەیە لەژێر زەمینەکەی(شعور) ئەو ژوورەی قاتی یەکەم کەدانراوە بۆ میوانەکان و هاورێکان (ویژدانیش) هەندی جار بەکردەوەی ئەخلاقی و هەندێجار بەکارو زانین دەست نیشان ئەکرێت. بریتیە لەبەرزترین ژوور کەبەتەواوی خراوەتە خزمەتی میوانەکانەوە ئاشکرایە کەژێر زەمینەکە وەکو ژوورەکانیتر پاك و رێك و پێك نیە. ژێر زەمین دانراوە بۆ شتی زیادە کەفڕێ ئەدرێت.**

## (ئەو شتانەی کەپێویستە لەبارەی لاشعورەوە بزانرێت)

**بەشی لاشعوری مێشکی ئێمە ئەنباری کردەوە خراپەکانی ئێمەن بەشی زۆری ئارەزووی خراپەکارییەکانمان لەم ئەنبارەدا هەڵگیراوەو دەرگاکەشی مەحکەم داخراوە هەرکاتێك قفڵەکەمان کردەوە رێگامان دا یەکێك لەو کردارە زیندانیانە مان بێتە دەرەوە کۆمەڵگا لەشەڕی ئەم کردارە زەرەرمەند ئەبن دووریش نیە خەڵکی تێدا بکوژرێت یان بانقێك تاڵان بکرێت یان دەستدرێژی لەئافرەتێکی بێتاوان بکرێت. بەڵام ئەنجامی کردارەکانمان هەمیشە بەم شێوەیە توندوتیژ نیە زۆربەی ئێمە تا ئەو ئەندازەیە سست و بێتوانا نیە تا رێگا بدات**

هەوەسو ئارەزووە شەیتانیەکانی بەو ئاسانیە ئەو کردارانە جێبەجێ بکات بەپێچەوانەوە بۆ پاراستن و چاودێری کۆمەڵگا سەدی ئەم کردارانە ئەکەین.

لەگەڵ ئەمانەشدا کاتێك کەهەوڵی بەرگرتنمان لەم شەهواتانە زیاد لەحەد تێئەپەڕێ هێزی بەرەنگاریمان حەل دەبێت و لەبارەی دەروونی و سۆزداری و کەم خۆراکی و بێ خەوی نەخۆش دەکەوین بۆ بەرگری کردن لەبەرامبەر خەتەرەکانی شەهواتی مێشکمان بەشی لاشعوری ئەنباری مێشکمان یارمەتیمان ئەدات بۆ نمونە من لەیەکێك لەنەخۆشەکانی خۆم بۆم ئاشکرابوو کەترسی ئەو لەشێت بوون لەراستیدا ترسی تاوانێك بو کەئەترسا دەرهەقی کۆمەڵگا بکرێت.

## (گەرمی پێوی جنسی تۆ) قیاسی جنسی تۆ چەندە؟)

غەریزەی جنسی هەرکەسێك ئەتوانین بیشوبهێنین بەکورەیەك کەلەژێر زەویدا بێت. هێزی جنسی وەکو دەزگایەکی گەرم کەر ئەبێت بەوەسیلەی گەرمی پێوێك رێکبخرێت.

هەندێ کەس ناتوانن ئیشتهای جنسی خۆیان یەکسان رابگرن هەمیشە هەست بەسەرمای جنسی دەکەن یان تائەندازەیەك گەرمی دەکات کە گەرمی پێوەکەی دەگاتە رادەی تەقینەوە. لەم بارەیەوە ئەتوانین بگەینە ئەو راستیەی کەهۆی زۆری رەنج و بەدبەختیەکانی خۆمان بەهۆی بێتوانایی خۆمانە بەسەر زاڵ نەبوونی کردارە جنسیەکانماندایە.

## (ئەبێت سەیری رابردو بکرێت)

زۆر کەس هەوڵ ئەدەن دوورکەونەوە لەکەشف کردن یان پاکردنەوەی ئەنباری مێشکی خۆیان چونکە ترسی ئەوەیان هەیە رووبەڕووی هەندێ شتی ناڕەحەت کەر ببنەوە.. لەئەنباری مێشکماندا هەموو بیرەوەرییەکانی رابردوو

هەموو ئەو شتانەی فێربووین و تاقیمان کردۆتەوە هەڵگیراوەو بۆ سوود وەرگرتن لێیان هەرچیەکمان بوێت ئامادەیە.

بەشی (شعور)ی مێشك ئەبێت پاك بکرێتەوە لەم تاقیکردنەوە کۆنانەوە تاوەکو بتوانێت بەخەیاڵی ڕەحەت دەست بەتاقیکردنەوەکانی ڕۆژگار بکات وە بۆ بەخێرهاتنی تاقیکردنەوەکانی ئاینده سازو ئامادە بێت..

هەموو ڕۆژی ژیان سەرلەنوێ دەست پێدەکات بەڵام شێوەی هەوڵی ئێمە لەگەڵ ڕۆژی نوێدا ڕەفتارو کردارمان لەمەڕ ئەو ڕووداوانەی کەهەموو ڕۆژێ دێتە پێشەوەو کارتێکردنی تاقیکردنەوەکانی ڕابردوو وە چۆنیەتی پێچەوانەی کردارەکانی ئێمە لەبەرامبەر ئەو تاقیکردنەوانەو بەشێوەیەکی گشتی ڕەنگدانەوەکانی ئەمڕۆی ئێمە تائەندازەیەکی زیاد پەیوەندی بەکردارەکانی دوێنێمانەوە هەیە.

ویژدانی ئێمە هەمیشە ئاگاداری ڕەفتارو کردارو نفوزی بەشی لاشعوری مێشك نیە هەربۆیە لەکاتی توش بوونی تاوانێکی گەورە زوو زوو لەخۆی دەپرسێ... بۆچی دەستم بەم کارە کردو چی بووە هۆی ئەوەی ئەوەندە نەزانبم؟

## (کەسایەتیت لەژێر کاریگەری لاشعوردایە)

چۆنیەتی ڕەفتارو کرداری مرۆڤێك بەدرێژایی تەمەنی ئاسایی ئەبێت چونکە مێشکی مرۆڤ هەمیشە دەیەوێت خۆی لەژێر باری لێپرسراوی ڕزگار بکات ئێمە بەبێ ئەوەی کەس پێمان بڵێ ڕێگا ڕۆشتن و دانیشتن و نان خواردن فێردەبین بەهەمان شێوە عادەتی بیرکردنەوەش فێردەبین..

هەرکات بەمنداڵی وا ڕاهاتبین بەڕەوشت و میهرەبان بین و کێشەو ناڕەحەتیە بچوکەکانی ژیان بەسادەیی بگرین و هەمیشە سەیری لایەنە چاکەکانی شت بکەین بەدرێژایی تەمەن شێوەی بیرکردنەوەو قسەکردنمان بەهەمان شێوە دەمێنێتەوە.. یان بەپێچەوانەوە لەسەرەتاوە تەبعێکی توندوتیژو حەساسمان

هەبێت و لەکەمترین هەڵەی خەڵکی‌تر غەمبار بین و بەتوندی بەرپەرچمان دا بێتەوە، گومانمان لەهەموو کەس بوبێت و دڕۆمان لەگەڵ هەموو کەس کرد بێت تا ئەندازەیەك کردەوەکانمان بەوشێوەیە دەمێنێتەوە. پێویستە هەموو کاتێك ئاگاداری ئەو خاڵە بین و هەمیشە بۆ کرداری چاك هەوڵ بدەین و لەهەوڵی ئەوەشدا بین ویژدان زاڵ بکەین بەسەر بەشی لاشعوری مێشکماندا..

## (هەر کەسەو خاوەنی دوو (کەسایەتیە))

بەبڕوای زۆر لەزانایان ئاشکراکردنی بەشی لاشعوری مێشك وەکو گازگرتنە لەمیوەیەکی قەدەغەکراوی درەختێ کەئەویش درەختی چاکەو خراپەیە بەڵام فروید پاش (٤٠) ساڵ تاقی‌کردنەوەی بەردەوام ئازایانە توانی گاز لەسێوی زانین بگرێت. وەگەیشتە ئەو ئەنجامە گەورەیەی کەهەریەك لەئێمە خاوەنی کەسایەتیەکی لاوازین، ئەو لەپاشان بەڕاستی سەلماندی کە لەهەریەك لەئێمەدا چاك و خراپ بوونی هەیە لەرەفتارو کردارماندا، وە داوامان لێدەکات لەکاتی ئاساییدا سازشیان لەنێواندا بکەین..

لاشعور هەمیشە بەرەو لای کرداری ناشایستەو خۆپەرستی هانمان ئەدات و وە ویژدانیش فێری زەبت و رەبت کردنی رەوشتی چاکمان دەکات.

## (نمونەیەك بۆ نیشاندانی چۆنیەتی کارەکانی لاشعوری)

لەوانەیە بۆ نیشاندانی چۆنیەتی ئیش‌وکاری لاشعوری بتوانین نمونەی زۆر بهێنینەوە.

وادانێ کەسێك کیسەیەك پارە ئەدۆزێتەوە کە ٣٠٠ دیناری تێدایە یەکەم بیرکردنەوەی ئەوەیە کە کیسە پارەکە بۆ خۆی هەڵگرێ ئەو خۆی بەخۆشبەخت ئەزانێت و بەشەوق و زەوقێکی زۆرەوە بیر لەشتی جوان ئەکاتەوە کەئەتوانیت بەپارەکە بیکرێت.

ئـەم بەشـە پێـی ئـەوتریٚ لاشـعوری مێـشك كەلەمێـشكدا بەخەبـەر بوەتـەوە، وەسوەسـەی زیـادكردنی سـودو قـازاجی خۆمـان بـەزیانی خـەڵكیتر لەهـەموو شوێنێكدا هەیە چونكە یەكێك لەلایەنە ئاشكراكانی غەریزەی (حب ذات)ە بـەڵام پـاش كـەمێك ویـژدان ئەكەوێتـە ئـازاردانی ئـەو كەسـەو بەگوێیـدا ئـەخوێنێت كـەدەبێت كیفەكە بگەڕێنێتـەوە بۆ خاوەنەكـەی ناونیـشانەكەی ئاشكرایە لـەناو پێناسەكەیدا نووسراوە ئایا ئەگەر ئێستا تۆ لەجێگای ئەو بوویتایە ئێستا حاڵت چـۆن دەبـوو ئایـا بـەوەی مرۆڤێكـی بەدبـەخت بـەم ڕووداوە ناڕەحـەت دەكـەی ئـەتوانیت تـامی خۆشـبەختی بكـەی. لەگـەڵ هـەموو ئەمانەشـدا ئـەو كەسـەی كیفەكـەی دۆزیوەتـەوە بـەبێ گوێـدان بەبانگـەوازی ویـژدان هـەر سـوورە لەسـەرئەوەی كـە كیفـە پارەكـە هـەڵگریٚ بـۆ خـۆیو بەپارەكـەی جلوبـەرگی جوانكاری بكرێت بەبێئـەوەی بزانێـت جـەزای ئـەم ناعەدالەتیـەی ئـەبێت بـدات. ویـژدان وایلێـدەكات كەهەسـت بەكـەمی واتـە بەسـوكی بكـات تـا وردە وردە وای لێدێت تووشی ترسو خۆ بەكەم زانینی دەكات بەڵام ئەو كەسە نازانێت لـەنێوان بیركردنـەوەی هـەڵگرتنی كیفەكـە یـان گەڕانـەوەی بـۆ خاوەنەكـەی دوو دڵیـەك دروسـت دەبێـت پـاش ماوەیـەك ناچـار دەبێـت بـۆ گـەڕان بـەدوای هـۆی دوو دڵیەكەیـدا زیـاتر لەوپارەیـەی لـەناو جانتاكەدایـە بكاتـە مەسـرەفی پزیـشكو دەرمان..

## (نەخۆشی سزای ویژدان)

ویژدان كەلێپرسراوی دروست كردنـی هەسـت كـردن بەشـەرمەزاریە لەبەشـی سەرەوەی مێشكدایە (شعور) وەكو گـەڵای كـاهوو كەلـەنێوان هـەردوو پارچـەی هەمبەرگرێك دائەنرێت لەبەشی سەرو خواردایە..

ژنێك كەلەلایەنی ئەخلاقیەوە رێگای خراپی هەڵبژاردوە مانەوەی بەكچیەتی بەرێگایەكی عاقڵانە ئەداتە قەڵەم هەربۆیە ئەم ئافرەتە پێویستی بەچارەسەر هەیە..

## (بەشی لاشعوری تۆ صندوقی تۆیە)

نابێت وا بیر بكرێتەوە كە لاشعور تەنها ئەنبارێكە بۆ داشاردنی كردەوە ناشایستەكان وەك چۆن ئێمە عادەتی چاك و خراپ لەكارو بیركردنەوەدا هەڵئەبژێرین بەهەمان شێوە بیرەوەریە چاك و خراپەكان ئەخەینە لاوە.

گوێگرتن لەمۆسیقایەكی دڵگیر نەك بەتەنها هەستی جوانیمان لا دروست دەكات بەڵكو رێگایەكە كەئێمە ئەگەڕێینەوە بۆ بیرەوەریە شیرینەكانمان ئەو چێژەی كە لەكاتی گوێگرتن لەمۆسیقایەكی خۆش هەستی پێدەكەین یادگاری شیرین و هەوڵی چاك و بڕیاری بەجێ لەمێشكماندا ئەچەسپێنێت هەندێجار مۆسیقا لەوانەیە بیرەوەریە تاڵ و خەمناك و لەدەست چووەكان و هەڵەكانی رابردوومان بهێنێتەوە یادو فرمێسك بەچاوماندا چۆڕاوگە ببەستێ و بیر لەهەمان كات بكەینەوەو ئیرادەیەكی نوێ بۆ دروست كردنی ژیانێكی نوێ پێك بهێنین.

زۆرجار بۆ چارەسەری نەخۆشیەك مۆسیقا بەدەرمان دانراوە ئەوەی كە لەلاشعوری تۆدا ماوەتەوە بەتەواوی وەكو ئەو كەل وپەلەیە كە تۆ لەئەنباری ماڵەوەدا دای ئەنێیت بەو مانایەی كە لەلاشعوری تۆدا جگە لەو شتانەی كەخۆت دات ناوە بەچاك و خراپەوە هیچ شتێكیتر بوونی نیە.

ئەو بۆچونانەی كە لەغەریزەو سۆزی حەیوانی مرۆڤی رابردوو سەرچاوەی گرتوە بەهیچ شێوەیەك لەكۆمەڵگای پێشكوتوودا بەكەڵكی سوودلێوەرگرتن نیە. هەركات نەزانی سوود لەساتە تاڵەكانمان وەربگرێت و لەئەنبارەكەدا نەزانی بێتە دەرەوە ژیانمان لێحەرام دەكات و دەبێتە رێگر لەبینین و دەركەوتنی شتە جوان و پیرۆزەكانی جیهان.

بۆئەوەی ئێمە بتوانین لەدونیای ئارامیو بێدەنگیدا بژینو ژیان بەرینەسەر پێش هەموو شتێ پێویستە ئامادەی گفتگۆبین لەگەڵ لاشعوری خۆماندا. ...

شەڕ بە بەردەوامی لەنێوان ویژدانو لاشعوردا بەردەوامە هەمیشە ویژدان هەوڵ ئەدات جیهان لەدونیایەکی پڕ لەیەکسانی نزیك بکاتەوە ئەمە ئەرکی ویژدانە بەڵام لاشعور کەلەلایەکی ترەوە دەبێتە هۆی بەرخوردی سۆزی کردەوە زیان بەخشو خراپەکان کە لەئەنجامدا دەبێتە هۆی تووش بوون بەنەخۆشی دەروونی.

## (کێشەی نێوان بەشی شعورو لاشعوری مێشك چۆن چارەسەر دەکرێت)

مرۆڤی سەرکەوتوو بەتوانا لەنەزانینو گرفتەکانی ژیان هەراسان نابن وە هەمیشە رێگا نادەن مێشکیان فریویان بدەن چونکە چاك فێربوون ئامادەکاری نیشان بدەن بۆ رەتکردنەوەی کرداری ناپەسەند لەکاتێکدا لاشعور ئەوان بەرەو لای کرداری ناپەسەند و خەمناك راپێچ بکات.

ئەم غەرایزی چاكو خراپە کەرەفتارو کرداری خەڵك لەکۆمەڵگا دەست نیشان دەکات. هەر هەمان هۆیە کە وا لەمرۆڤ دەکات بیر لەئازاری شەڕو هەراو ئاشتیەکانی جیهان بکاتەوە..

بەبێ شك فرۆید هەمیشە لەو بڕوایەدا بووە کە مادام مرۆڤ ئەتوانێت بەئاگا بێت لەچۆنیەتی کارەکانی مێشکی خۆی هەرگیز شێوەی بەعاقڵانەی ژیان فێر نابێت جوانی پێکاوە (هررت اسپیر) وتویەتی..

(تەنها مێشکی مرۆڤە کەمرۆڤ خۆشبەخت یان بەدبەخت ئەکات دەوڵەمەند یان فەقیری ئەکات).

## (ئەتوانیت سەرکەوتوو بیت بەسەر لاشعوری خۆتدا)

ئەوەتا بۆ سوود وەرگرتن لەمەڕ زانیاری مێشکی خۆتان لەژیاندا بەرێگای تایبەت پێتان رائەگەیەنین..

١-لەیادتان بێت کەزۆر مرۆڤ خاوەنی هەندێ غەرائیزن کەئامادەی لەناوبردنیان نیە کۆمەڵگا چاوەڕوانی ئەوەتان لێدەکات کە لەسەگەکانتان بدەن ئەگەر عادەتی کردبوو بەگازگرتن.

ئێمەش بەهەمان شێوە هیچ چارەیەکی ترمان نیە جگە لەوەی لەکاتێکدا هەستمان کرد هەندێ لەغەریزەکانمان نزیکە گەشە بکەن و گرفتمان بۆ دروست بکەن وازیان لێبهێنین و پشت گوێیان بخەین.

٢-هەوڵ بدن لەنێوان هەردوولای دژەیەکدایانی داواکارییەکانی لاشعورو لا بەرگرییەکانی شعور یەکسانیەك دروست بکەن هەرگیز ئامادە نەبن شعور زاڵ بێت بەسەرتاندا..

٣-زۆر مەچۆرە ژێر نیگەرانی و گرفتەکانی خۆتەوە چونکە هەمیشە هەندێ مێشك رەنگە دروستکەری بیرە زیان بەخشەکان بێت.

٤-فێرین کەبیرکردنەوەی باش هەمیشە بخەنە شوێن بیرکردنەوە نابەجێکانتانەوە.

٥-چاك بزانن کەرووداوە جۆربەجۆرەکانی ژیان نیە کەکاری لەسەر تێکدانی دەروونمان هەبێت بەڵکو زیاتر بیرکردنەوەی مێشکە لەبەرامبەر رووداوەکەدا کەکاری دەبێت لەسەرچارە نوسمان لەبەرئەوە چاکترە بیرکردنەوەی مرۆڤ لەبەرامبەر رووداوەکانی ژیان مەنتقی و عاقڵانە بێت نەك لە رووی سۆزو نەفامیەوە بێت.

٦-هەوڵ بدەن بگەڕێنەوە بۆ ئەو رووداوانەی کەتێپەڕبوە لێتان و لایەنە زیان بەخشەکانی هەندێ لەو رووداوانەی لەگەڵ گرفتە سۆزداریەکانتاندا بەراورد بکەن. هەوڵبدە ئەو کردارانە روون بکەیتەوە کەلەبەرچاوی خەڵکی ناشرینەوە بەشەهامەت و ئازایەتیەوە رووبەڕووی دەروونی خۆت و نهێنیەکانی بیتەوە.

٧-هەرگیز ئازاری خۆتان مەدەن بەوەی کەهەست بەکەمتەرخەمی و گوناهکاری و بکەن کەجارجار لەئەنباری مێکشتاندا دێتە دەرەوە بەڵکو هەمان

هێز بخەرە کار بۆ پێگەیاندنی زەوقو سەلیقەی عاقڵانە تاببینیت کەچۆن لەناڕەحەتیە دەرونیەکانت کەم دەبێتەوە.

٨-هەوڵ بدەن دەست نیشانی هۆکانی رەفتارو گفتارە جۆربەجۆرەکانی خۆتان بکەن، زاڵ بوون بەسەر دەروونـدا لەبەش کردنو لێوردبوونەوەی دەروونی خۆتاندا زیاتر یارمەتیت دەدات کە چاکتر مێشکی خۆتو چۆنیەتی ئەرکەکانی بناسیت.

٩-هەوڵبدە ژیانی سۆزداری خۆت دیاری بکەیت کەچەندە؟

١٠-هەوڵبدە لەرەفتارو کردار تا هەمیشە عەقڵ ڕێنیشان دەرت بێت..

## (هونەری بەشکردنی نەفسیەتی خۆت - ڕێگای خۆناسین)

یەکێك لەرێگا تایبەتەکانی ناسینی (شعوری)خۆت رێگای پێداچوونەوەیە بە بناس کردنی باری خۆت هەوڵبدە ژیانی تایبەتی خۆت تاوتوێ بکەو یەك دەفتەری یاداشت هەڵگرەو دەست بەنوسینەوەی باسی باری خۆت بکە کاتێك ئەم کارە کۆتایی هات لەریزەی ئەو زانیاریانەی کەلەبارەی خۆتان بەدەستان هێناوە سەرت سورئەمێنێ.

سەرەتا زانیاری خۆت لەبارەی باوباپیرانتەوە بنوسە پاشان بەکورتی لەبارەی دایكو باوکتەوەو پاشان هەموو ئەندامانی خێزانەکەتو پاشان پەیوەندی خۆت بەیەکە یەکەی ئەوانەوە پاشان سەرەتاییترین شوێنی خێزانی خۆتو چاکترین بیرەوەری زەمانی منداڵیو لاویو ئەو تاقیکردنەوە زۆرانەی کە کاریگەری لەسەر بیرکردنەوەتان هەبورەو دەربارەی هاورێکانی قوتابخانەتو ئەو سەرکەوتنانەی کە بەدەستت هێناوەو ئەو شکستانەی هاتوونەتە رێت ئەو هاورێو دوژمنانەی کەبەدەستت هێناونو رووداوێکی باش کەلێی رووداویو عادەتو تایبەتمەندی رەوشتی کەبەدەستت هێناوە عەلاقەو نەفرەتەکان بیروبۆچوونی رابردوو ئێستات دەربارەی ئایینو مەزهەب بەشێوەیەکی گشتی

لەخەڵك و ژیان.. چۆنیەتی جنس و بەرنامەکانی خۆت بۆ ئاینده هەمووی بهێنەرەوە یادی خۆت و بینوسە، ئاگاداربە نووسینەوەی ئەم باسی باری خۆتە تائەندازەیەك دەبێت نهێنی بێت و دەبێت کەهیچ کەس جگە لەخۆت ئەم بیرەوەریە نهێنیانەی دەست نەکەوێت.

مامۆستای بەڕێزم (ویلها اسفکل) نەخۆشەکانی خۆی هەمیشه لەسەرئەوە رائەهێنا کەدەبێت باسی باری خۆیان بکەن، منیش پەیرەوی ئەو مامۆستا بەڕێزەم دەکەم وەدڵنیاشم لەوەی کەزۆر کەس ئارەزوو دەکەن کەباسی باری ژیانیان چاپ بکرێت، بەتەواوی ئاگاداربە کەلەکاتی نووسینەوەی باسی باری خۆت هەمیشه لایەنە سۆزدارییەکان وەیان کاریگەری هەر رووداوێك لەسەر مێشکت بویەتی دەست نیشان بکە، دەبێت لەبارەی خۆتەوە راستگۆبیت و هەڵەکانی خۆت دیاری بکەیت و هۆی توشبونت بەو هەڵانەوە دست نیشان بکەیت..

مەبەستی داواکراو ئەوەیە کەبزانیت بۆچی ژیانت گەیشتۆتە ئەو قۆناغەی کەئێستا تێیدایە. وەخۆتان لەبارەی هەندێ لەو گرفتاریانەی کە لەژیاندا هاتوونەتە رێت تاچەند لێپرسراوێتیتان هەیە لێی وەهەندێ هۆی شاراوەی نەزانین و شێوەی بیرکردنەوەو رەفتارت کامانەن..

هەڵبەتە مەبەستی من ئەوە نیە کەتۆ بەرەو لای دەروونزان بنێرم بەڵام دڵنیات دەکەمەوە کەبەهەر شێوەیەك بێت هاوکاریت دەکات بۆ چاکتر ناسینی خۆت و سودێکی باشی هەیە بۆت..

## (ڕێگای پرسیارو وەڵام)

ڕێگایەکیتر کە هاوکاریت دەکات بۆ خۆناسین ڕێگای پرسیارو وەڵامە فەهرستێك لەپرسیارە پێویستەکانی لەبارەی خۆت و کێشەکانت پێك بهێنە وەڵامی هەریەکەیان لەتەنیشتیەوە بنووسە هەرگیز مەڵێ نازانم سەرەتا وەڵامی پرسیارەکانی پەیوەندی دار بەم کتێبە بدەرەوە لەژێر ناونیشانی (چ جۆرە

کەسێکی) ئەوەی بەمێشکتاندا گوزەر ئەکات بینووسە ئەم ڕێگایە یارمەتی تۆ ئەدات بەتەواوکردنی نووسینەوەی باسی باری ژیانی خۆت وەپەی بەلایەنی نەزانینی خۆت دەبەیت...

## (ڕێگای دەردە دڵ کردن)

سێ‌هەمین ڕێگای خۆناسین دەردە دڵ کردنە واتە (دڵ خالی‌کردن) پزیشك نەخۆش وا لێدەکات کە کێشەکانی مێشکی خۆی بخاتەڕوو ئەو لایەنەی کە دەبێتە هۆی تۆڵەسەندنەوە لەکاتی پاك کردنەوەی مێشکدا لەناو ئەچێت، پزیشکەکان ئەم ڕێگایەیان ناوناوە دڵ خاڵی کردن بەو مانایەی کە ئەو کەسە لەکاتی گفتوگۆکردن ئەو شتانەی کە لەدەروونیدا پەنگی خواردۆتەوە لەمێشکی دەچێتە دەرەوە.

هەموو نەخۆشێك بەم شێوەیە ئەتوانێت چارەسەری خۆی بکات بەو پێیەی کەهەرچەند زۆرتر قسە بکات ناو دڵی خۆی ڕووناك تر دەکاتەوە، وە بە هاوکاری پزیشك ئەتوانێت هۆی ناڕەحەتیەکانی خۆی دەست نیشان بکات‌و ڕزگاری بێ لێی.

تۆ ئەتوانیت بەنووسینەوەی ئەو ئەندێشانەی کەهەندێ جار دێتە مێشکتانەوە ئەم ئەنجامە بەدەست بهێنی. لەکاتی ئەم دەردە دڵ کردنەدا ئەو کەسەی ئەو شتانەی کە لەژیانیدا دەورێکی سەرەکی هەبووە لەبەر هەر هۆیەك بێت ئەوی سپاردوە بەشی نائاگای مێشك واتە لاشعوری بەم کارەی مێشکی خۆی لەو پیسی‌و پۆخڵیە پاك دەکاتەوە.

هەندێ کەس نەزانانە نامەیەکی پڕ لەدەردەدڵ گلەی‌و ناڕەزایی بۆ کەسێك ئەنوسن ڕۆژی دوایی لەناردنی پەشیمان دەبنەوەو نامەکە ئەدڕێنن بێ‌ئەوەی پێبزانن هەست بەئارامی‌و ئاسوودەیی دەکەن.

سەرۆك وەزیری ئەمەریكا پەیڕەوی ئەم كارەی دەكردو بۆ خەڵكی دەوتەوە (نامەی پڕ لەناڕەزاییو گلەیی هەرگیز نابێت بخرێتە سندوقی پۆستەوە بەڵكو دەبێت بدڕێنرێتو بخرێتە سەبەتەی خۆڵەوە)..

كاتێك شتێك دەنووسیو پاش چەند ڕۆژی چاو بەنوسینەكەتدا ئەخشێنی گلەییو شكایەتەكانتان گاڵتە ئامێز دێتە بەر چ ئەمە ڕێگایەكە نەك تەنها ڕزگارتان ئەكات لەگرفتە بێهوودەكان بەڵكو یارمەتیتان ئەدات كەئاگاداری ناخی دەروونتان بن..

# بەشی دووەم

## (ڕێگایەکی مەنتیقیانەتر سەبارەت بەژیان بگرە پێش)
## (هەڵاتن لەواقعیەت)

زۆر کـەس هەوڵئـەدات لەراسـتیە تاڵـەکانی ژیـان هـەڵبێت ئـەم هـەڵاتن و دورکەوتنـەوە لـەگرفتو ناڕەحەتیـە دەرونـی و جـسمیەکان لەهـەموو بارەیەکـەوە ئاساییە چونکە هیچ کەس حەز بە دەردە سەر ناکات هەربۆیە هەڵاتن لەراستیە تاڵـەکانی ژیـان. پـشت کـردن لەلێپرسـراوێتی و ئازارەکـان بـۆ هـەموو مرۆڤـی وەك یەکەو یەکسانە بەڵام ئەبێت ئەو ڕاستیە بزانن کەئێمـە ناتوانین لەدەسـتی خۆمـان هەڵبێین.

زۆری خـەڵك لەبەرئـەوەی بەهرەمەنـدنین لەخۆشـی و خۆشەویـستی ژیـان لـەو بڕوایەدان شایستەو توانای گەشتنە خۆشبەختیان نیە. هەڵبەتە رازی بـوون بـەم راسـتیە دژوارە بـەڵام بەکـەمێك هەڵـسەنگاندنی بابەتیانـە دۆزینـەوەیان ئاسـانە کاتێـك رێـڕەوی گرفتـەکان بـەرەو لای ئێمـە هـەنگاو دەنـێن بـۆ هـەڵاتن لێیـان و چارەسەرکردنیان هەنگاوی گرنگ پێویستە..

(هـانری) یەکێکـە لـەو کەسانەی کە لـەم راستیە هـەڵاتبو ئەو لەبنەماڵەیـەکی بەدبـەخت چـووە بـەدنیا هـەڵهێنابوو بـاوکی پیـاوێکی تـوڕە جنێـو فرۆش بـوو بەکـەمترین بیـانوو ئەنـدامانی خێزانەکـەی کوتـەك کـاری ئـەکرد جگـە لـەوەی کەخەرجی ماڵی نەدەکێشا بۆ نەگبەتی ئەو دایکیشی نەرمی نەئەزانی و هەمیشە

ڕەخنەی ئەگرت. ژیان لەوماڵەدا ببوە دۆزەخ هەربۆیە هانری لەتەمەنی ١٦ ساڵیدا هەڵاتنی لەهەموو ڕێگاکان بەباشتر زانی و ئامادەیی گەڕانەوە نەبوو بۆ ئەو ماڵە بەهیچ شێوەیەك. پاش کۆتایی هاتنی خوێ سەربازی کارێکی باشی دۆزییەوەو ژیانی خۆی کریەوەو ژنی هێنا، بەڵام بەداخەوە هاوسەردکەی فریوی پیاوێکی خواردوکاری گەشتە تەڵاق، لە[illegible]دا هانری تووشی شەڕی ئارەزووەکانی بوو، ئەو هاوڕێیانەی کەهاوکارییان ئەکرد بۆ چاکترکردنی کردەوەکانی هانریش لەوەڵامدا ئەیووت مافی ئەوەی هەیە کەچێژ لەشتە خۆشەکانی ژیان وەربگرێت.

پێش هاتن بۆلای من چوو بوو بۆلای چەند پزیشکێكو گلەیی لەبێ خەوی کردبوو پێیان وتبو کەتووشی نەخۆشی دەروونی بووە ئەم ناڕەحەتیو ناخۆشیەی دەربارەی شێوەی ژیانی بۆتە هۆی بێخەوی ئەو وەك ئاشکرا بوو دەربارەی هەست کردن بەکەم تەرخەمی دەربارەی چۆنیەتی ژیانی بوو..

کاتێك دوورکەوتەوە لەبیروباوەڕی پوچ و کرداری نابەجێ لەبێخەوی رزگاری بوو وەبەرنامەیەکی باشی بۆخۆی داڕشت، هانری هاتە سەر ئەو بڕوایەی کەهەوڵدان بۆ هەڵاتن لەناکامی دژی هەرزەییو کردەوەی نابەجێ ڕێگایە کە کەسەرکەوتنی مسۆگەرە بەپێچەوانەی پێشوو کە لەو بڕوایەدا بوو چاوەڕوانی سەرکەوتنی لێناکرێت.

## (مرۆڤی هەڵاتوو خۆی دوور ئەگرێ لەبەرەنگاری واقعی)

زۆرترین ڕێژەی توانایی دان بەخۆداگرتنی ناڕەحەتیەکان وەك گەرماو سەرماو برسیەتی یان نەتوانینی سەرکەوتن بەسەر بێئومێدیو شکستی سۆزداری تایبەتە بەهەڵاتووەکان، ئەوان تەنها لەو بڕوایەدان کەتەنها ئەوان بۆ کارێك دروست کراونو هەست بەناڕەحەتی ئەکەن ئەگەر کارێکیان پێ‌بسپێردرێت یان گرفتێکیان تووش بێت...

مرۆڤی ئاسایی هەموو گرفتە مادیو مەعنەویەکانی ژیانی بە بەشێك لەژیانی ڕۆژانەی ئەزانێتو بەئامادەییەوە خۆی بۆ بەرەنگاری ڕێك دەخات بەڵام مرۆڤی هەڵتوو ئامادەکاری تیا نیە بۆ بەرەنگاری کردنی گرفتەکانی زۆربەی ناڕەحەتیو غەمەکان لایەنی دەروونی هەیە، ئێمە هەموومان وەکو یەك لەبەرامبەر گرفتو کێشەکانی ژیان ناجەنگین هەندێ کەس لەپێناوی شکستێکی عەشقی دەست ئەدەنە خۆکوشتن هەندێکیش بۆئەوەی کارێکیان لەدەست چووە دەست ئەدەنە گۆشەگیری هەندێکیش لەبەرامبەر شکستیان لەهاوسەریدا بەدەستی خۆیان ژیان لەخۆیان ئەکەنە تاریکستان..

## (مرۆڤی ئاسایی بەچاوێکی واقعیانە سەیری ژیان دەکات)

مرۆڤی ئاسایی بۆ بەرەنگاری دژی بەدبەختی واقع بینەو ئامادەیی دسەت و پەنجە نەرم کردنە دژی بەدبەختیو گرفتو کێشەکان بەپێچەوانەوە مرۆڤی هەڵتوو واقع بینانە بیر ناکاتەوەو نازانێت ژیان کاتێ تامو چێژی هەیە کەئەو بەهێماکانی پەی بەرێت، بەو مانایەی کەبۆ ورد کردنی کێشەکان سازو ئامادە بێت تا کێشەکانی وردیان نەکردووەو گرفتەکان ژیانیان بەسەلامەتی مێشکی نەگەیاندوە.

ئەو بەچاوی کراوەوە خەونی ئەرخەوانی دەبینێت وە لەدڵەوە هەمیشە ئارەزووی سەرکەوتنی هەیە. هەڵتوو لەراستیدا بەهیچ شێوەیەك خۆی ئامادە ناکات بۆ سوود وەرگرتن لەچێژە جنسیەکانوعەشقو ژیانی هاوسەری وە بۆ چاکردنی باری ژیانی خۆی هیچ هەنگاوێك ناهاوێژێتو لەبەرامبەر بچوکترین شکستدا ورە بەر ئەداتو ئەڕوخێ.

ئەو دایكو باوکانەی کەرۆڵەکانی خۆیان بەشێوەیەك پەروەردە ناکەن کەباوەڕیان بەخۆیان هەبێت، ئەبێت چاوەڕوان بکەن کەجگەرگۆشەکانو رۆڵەکانیان لەڕووی سۆزداریەوە بێتوانا بنو لەبەرامبەر گرفتەکانی ژیان بێ بەرەنگاری راوەستن لەوکاتەدا ئەوان هەمیشە دەست لەسەر سنگنو ناتوانن

لەڕووی ئابووری کۆمەڵایەتیەوە سوودێك بەکۆمەڵگا بگەیەنن هەمیشە هەوڵ ئەدەن لەژێر باری لێپرسراوێتی هەڵبێن و لەئەنجامدا لەو ژیانە رازی نین کەتێیدا ئەژین. چونکە ناتوانن لەبەرامبەر گرفت و کێشەکان بەرگری بکەن و دەستی لەرزۆکیان بۆ مەی و مەوادی بێهۆشکەر و ژنە سۆزانیەکان درێژ ئەکەن.

## (ئەو زیندوانەی کەمردوون)

تووش بون بەشێتی ئەنجامێکی روونی هەڵاتنی ناڕاستەوخۆیە لەراستیەکان ئەو راستیانەی کەقبوڵ کردنیان تاڵە، شێتەکان پەنادەبەنە بەر یەك جیهانی خەیاڵی و بێ ئاگا لەهەموو شتێ، بەبی سوود لەکۆمەڵگا ئەژین و هاوکاری کەس ناکەن. خۆیان بەدوور ئەگرن لەگرفت و کێشەو هەراکانی دوونیا چونکە تاقەتی روبەروبوونەوەیان نیەو هەوڵ ئەدەن سندوقە بچکۆلەی مێشکیان لەهەموو شتێ خاڵی بکەنەوەو بیر لەهیچ شتێك نەکەنەوە، هەندێ جاریش دوور ئەکەونەوە لەنان خواردن و قسەکردن و ئارەزوو دەکەن هەمیشە تەنها بن و هیچ کەس ناڕەحەتیان نەکات وە ئامادەش نین کەدەست لەو کارەیان هەڵگرن هەربۆیە زۆربەی جار بەشێتەکان ئەوترێ مردووە زیندووەکان چونکە دەستیان بەخۆکوشتنی دەروونی خۆیان کردووەو پەنایان بردۆتە بەر جیهانێکی وەهم و خەیاڵی، دونیا یان تەرك کردووە لەبارەی دەروونیەوە لەفەزایەکی خاڵی لەهەموو شت ژیان بەسەر ئەبەن، لەکاتێکدا خەڵکیتر مەردانە بەزانست و زانین خەریکی جێ بەجێکردنی ئەرکو لێپرسراوێتیەکانن.

شێتەکان بۆ خۆیان ئارامگایەکی تایبەت و خەیاڵیان دروست کردووە کەبەهیچ شێوەیەك ئامادەی چوونە دەرەوە نین لێی وەك بڵێی دەنگێك هەمیشە بەگوێیاندا بخوێنێت و بڵێت (دەردی تۆ قابیلی چارەسەر نیە.. هەربۆیە بیری لێمەکەرەوە کەنار بگرە لەهەموو شتێ باقی تەمەنت لەدونیای تایبەتی خۆت بەسەربەرە)..

## (هەڵاتن بەرێگای ئازاردانی خۆییەوە)

خۆکوشتن بریتی‌یە لەنائاسایی ترین رێگاو دەسپێکی دەروونێکی بەتەواوی شپرزەیە.

مرۆڤی ئاسایی بۆ گرفت‌و کێشە مادیەکانی خۆی یان نەخۆشیە بێ‌چارەسەرەکان‌و شکستی عەشقی‌و تەڵاق یان هەر شتێکی‌تر کەم یان زۆر رێگای چارەسەر ئەدۆزێتەوە. لەکاتێکدا مرۆڤی نائاسایی جگە لەئازاردانی خۆی هەوڵ ئەدات کەسانی دەوروبەری بەکێشەکانی خۆیەوە ئازار بدات‌و سەرقاڵیان بکات.

غرورێکی دروست کراو دەبێتە رێگر تا ئازارەکانی دڵی خۆی بەهیچ کەس نەڵی‌و لەئەنجامدا بەخۆ خواردنەوەو خۆئازاردان هەوڵئەدات لەراستی و واقعیەتی ژیان دوور بکەوێتەوە.

## (ئایا پەنا بۆ بەرگرییەکی پۆلاین ئەبەیت)

زۆرن ئەو کەسانەی کەپاش گەیشتن بەسەرکەوتن‌و ناوبانگ‌و سەروەت لەجیهان کەنارگیری ئەکەن‌و دیوارێك لەنێوان خۆیان‌و کەسانی تردا دروست ئەکەن ئەم جۆرە ژیانەش هەڵاتنە لەواقعیەت، چونکە ئەبێت سەرکەوتن لەگەڵ کەسانی‌تر دابەش بکرێت دەبێت یارمەتی ئەو کەسانە بدەین کەوەکو ئێمە ژیان دەبەنە سەرو تا ئەوانیش وەکو خۆمان سەرکەوتووبن.

## (سوود لەئێستا واتە ئەمرۆی ژیانت وەربگرە)

ژمارەیەکی زۆری خەڵکی لەتام‌و چێژی ئێستای ژیانیان چاو ئەپۆشن و تەواوی کاتی خۆیان دەخەنە خزمەتی کارکردن، تاوەکو بۆ دوارۆژ واتە رۆژانی پیری خۆیان زانی ژیانیان بکەن.

زۆر ژن‌و مێرد ئەناسم کە کەم کەس دەعوەت ئەکەن بۆ ماڵی خۆیان‌و هەرگیز ئامادەییان تێدا نیە برۆن بۆ سەفەرو سەیران تەنها گرنگی ئەدەن بەهاتووچۆ ئاساییەکانی خێزانی خۆیان وە لەتەواوی جیهان کەنارگیر دەبن.

ژن و پیاوێکم ئەناسی پاش ڕەنج و زەحمەتێکی فراوان ڤیلایەکی دڵگیریان لەسەرگردێکی کالیفۆرنیا دروست کردو خەریك بوو ئەیان گواستەوە بۆ ناوی بەڵام لەپڕ ژنە بەهۆی جەلدەی دڵەوە گیانی لەدەست داو هەموو ئارەزووەکانی پیاوەکە بونە بلقی سەرئاو.

خۆئامادەکردن بۆ ئایندە کارێکی عاقلآنەیە، بەڵام ئەبێت سوود لەژیانی ئێستا وەربگریت و بەهرەمەند بیت لەخۆشیەکانی، نابێت زۆر پشت بەئایندە ببەستن و دڵنیابن لێی. هەرکاتێك تەواوی هۆشتان بەستبێتەوە بەئایندەوە ڕۆژێك دێت ئەبینی کەتوانای سوودو چێژ وەرگرتنت لەژیان لەدەست ڕۆشتووەو هەموو زەحمەتەکانت بێهوودە بوون.

لەهەمان کاتدا زۆر بیرکردنەوەش لەرابردوو وە لەرۆژانی لەدەست ڕۆشت هیچ سوودێکی نیە ڕۆژەکانی ژیان ڕێك وەکو خواردنێکە کەئەیخۆین ئەمڕۆش پێویستمان بەخواردنەو ئەو خواردنە بەتامەی مانگی پێشوو ناتوانێت کەمێك لەبرسیەتی ئەمڕۆی من لەناوببات هەروەها ئەو خواردنەی کەهەفتەی ڕابردوو مەعیدەی تێك داین نابێت دورمان خاتەوە لەو دەعوەتەی کەئەچین بۆی.

ژیان درێژە بەخولی خۆی ئەدات هەڵەکانی ڕابردوو نابێت ئەمڕۆ بێتە ژیانمانەوە دەبێت دەرس و پەندی لێوەربگرین. ئایندە بەهەموو خۆشی و ناخۆشیەکانیەوە لەبەرامبەرماندایە لەبری چاو لەرابردووبوون دەبێت ئومێدەواری ئایندە بین..

### (خۆ سەرقاڵ کردنێکی سادە بۆ سەلامەتی و خۆشبەختی بەسوودە)

خۆشبەختانە بۆ سووك کردنی باری ژیان ڕێگای جۆراوجۆر هەیەو هەمیشە و لەهەموو شوێنێ خۆ سەرقاڵکردنی سادە بۆ مرۆڤ بوونی هەیە، ئێمە هەموومان پێویستمان بەپشووی مێشك هەیە. ڕۆژانی پشوو ئەو فرسەتە بەئێمە ئەدەن تا بەشێوەیەکی کاتی لەژێرباری ماندویی خۆمان ڕزگار بکەین.

بەڕێوەبەرێکی سەرقاڵ بۆ رزگاربوون لەسەرقاڵی‌و ماندووی مێشکی چەند ساتێك دەچێت بۆ کەناری دەریا بۆ ماسی‌گرتن چاك دەرکی بەسوودی ئەم کارەی کردووە.

(یەك دوو پەرداخ ئاو لیمۆو ویسکی خواردن لەگەڵ هاوڕێیان.

خوێندنەوەی چیرۆکی پۆلیسی شیکارکردنی خشتەی رۆژنامەو گۆڤارەکان یان وێنەکێشان لەکەشێکی ئازادا) هەموویان دەخرێنە خانەی پشووی سادەوە.

هاوکاری کردن‌و پشودان بەمێشك‌و گیان پەیوەندی بە زەوق‌و ئارەزووی خۆتەوە هەیە، هەندێ بەوەرزش کۆمەڵێ بەهەڵپەرکێ دەستەیەك بەچوونە سینەماو کۆمەڵێکیش بەسەیرکردنی تەلەفزیۆن. بەکورتی هەر کەسەو ئارەزوویەکی هەیە بەڵام مەبەستی ئێمە لێرەدا تەنها ئەوەیە کەهەمووهان پێویستمان بەپشو هەیە تاوەکو کەمێك لەماندووی کاری رۆژانەمان لەبیر بباتەوە..

دروستکردنی یەکسانی لەنێوان کارو پشوودا بۆ بەدەست هێنانی سەلامەتی پێویستیەکی حەتمیە بەڵام مەبەست ئەوە نیە کەتەواوی ژیانت بکەیتە قوربانی سەیرانی زۆر بەڵکو بەیەك کەم سەرگەرمی‌و پشووی مناسب ئەتوانی باری قورسی ژیانت‌و هیلاکی رۆژانەت کەمێ سووك بکەی، مرۆڤی ئاسایی هەمیشە لەنێوان کارو ژیاندا یەکسانی دروست دەکات.

## (فەلسەفەیەکی زانستی لەژیانتاندا بۆ خۆتان دروست بکەن)

ئەبێت دان بەوەدا بنێین کەژیان مەیدانی شەڕێکی گەورەیە، لەسکی دایکمانەوە تا گۆڕو بۆ زیندوبوون ئەبێت بجەنگین ئەڵبەتە بەئازایەتی‌و لێزانینەوە سەرەڕای گەورەترین کۆسپ ئەتوانین لەم نەبەردەدا سەرکەوتن بەدەست بهێنین..

(داروین) راستی پێکاوە کەدەڵێت ژیان تەنها بۆ بەهێزەکانە چونکە بێ‌هێز لەشەڕدا دەشکێ‌و بەهێزیش سەرکەوتن بەدەست دەهێنێ. هەریەك لەئێمە

بمانەوێت یان نا ئەبێت یەکێ لەو دوو ڕێگایە هەڵبژێرین یان بەهێزی بازوو سەرکەوتن بەسەر دووژمناندا یان مل بۆشکان نەوی کردن، ئێمە لەجیهانی پڕ لەکێشەو نەفرەتو دڵگرانی عەشقدا ژیان بەسەر ئەبەین واتە دوونیایەکی پڕ لەدژواریو ترسو خۆشی. لەلایەك چێژە دڵخۆشکەرەکانو لەلایەکی تر رەنجە نائومێدکەرەکان بەرۆکی گرتووین.

(هرقلیوگس) فەیلەسووفی گەورەی یونانی لە (قانون اجداد) ی خۆی دەڵێ مرۆڤ مەحکومە لەژیاندا لەنێوان هێزە دژ بەیەکەکان وەك عەشقو نەفرەت شەڕو ئاشتی ژیان و مردن لەزەتو ئەلەمدا، منو ئێوە بۆ گۆڕینی ئەم ژیانە هیچ کارێکمان لەدەست نایەت بەڵام بەپێی ئەم بیروڕایانە ئەتوانین ئەوە دەست نیشان بکەین کەئایا مرۆڤی ئاسایین یاتووش بوو بەنەخۆشی دەروونین.

## (خۆشبەختی جگە لەبیرکردنەوە شتێکی تر نیە)

ئێمە هەموومان پێویستمان بەفەلسەفەیەکی زانستیو ڕێگایەکی بیرکردنەوە هەیە کەدوورمان خاتەوە لەعەزابی ژیانو چێژ لەژیان وەربگرین. وە هەروەها هەموومان پێویستمان بەیەك هەستە ئەویش (من هەم) و (من پەیوەندیم بەم جیهانەوە هەیە)یە. وە دەبێت بەهرە لەژیان وەربگرینو پێپارێزیبین. هەرکات پەیوەندی توندمان لەگەڵ جیهانو بەشەکانی وەکو خۆرو مانگو ئەستێرەکان هەبێ هەرکات ئامادەی دۆستایەتی و قبوڵ کردنی خۆشەویستی بین خۆشبەختیمان بەدەست هێناوە..

هێزی سوودوەرگرتن لەژیان بریتیە لەیەك فەلسەفەی زانستیو ئەم فەلسەفە زانستیە پابەندی ئەو خاڵەیەکە دەڵێت خۆشبەختی تائەندازەیەکی زۆر جگە لەبیرکردنەوە شتێکی تر نیە.

## (پەیڕەوی فەلسەفە باشەکان بکەن)

هەرکاتێك هەوڵبدەی کەپزیشکی کردارەکانی خۆت بیت بەخێرایی فەلسەفەیەك بۆ خۆت دێنێتە بوون. ئەم راستیە بهێنەرەوە یادی خۆت کەئێمە

هەموومان بەفەقیرو هەژارەوە لەبەرامبەر خەتەرەکانی ژیان وەکو نەخۆشی و لافاو ڕووداوە جۆربەجۆرەکان داین و مەترسیمان لەسەرە. چاکترین شێوەی بەرگری ئەوەیە کە لەبەرانبەر هەموو ڕووداوەکان زاڵ و سەرکەوتوو بین بەسەر دەرونی خۆماندا و بەرگریەکی دەروونی پێك بهێنین. بۆ گەشتنە ئەم مەبەستە دەبێت ئیمانی تەواومان بەوە هەبێت لەبارەی دەروونی و جسمیەوە ئەتوانین زاڵ و سەرکەوتویین بەسەر ڕاستیە تاڵەکانی ژیاندا. لەکاتێکدا زۆرن ئەوانەی سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە.

تۆش بەهەمان شێوە ئەتوانی سەرکەوتو بیت و خۆشبەخت بیت بەو مەرجەی کەدونیا زۆر بەتوندی نەگری. هەمیشە ئەبێت ئەو ڕاستیەت لەیاد بێت کەوەزیفەی تۆ لەبەرامبەر پەروەردگارو ماڵ و هاوڕێکانت پێویست دەکات سەرەڕای کارە مەنفی و پڕوکێنەرەکان کەناڕەحەتیان کردویت ئازایانە درێژە بەژیانی خۆت بدەی. دەبێت فەلسەفەی عەشق بۆ ژیان و پەیوەندی بەهاورەگەزو ئیمان بە مرۆڤایەتی فێربیت بەتایبەتی سەبارەت بەخۆتان و ژیان و ئەو بارودۆخەی کەهیلاکی کردووی ڕێگایەکی زانستی باش بگرێتەبەر..

## (ئەوەی فێر دەبیت بەکاری بهێنە)

هەندێ لەئێوە ڕەنگە وەکو زۆربەی نەخۆشەکانم بەمن بڵێن جەنابی دکتۆر تۆ هیچی وات بەئێمە نەوتووە کەخۆمان نەمانزانیبێت و نەمانبیستبێت. زۆر کەس ناڕەزایی دەردەبڕن کەزۆر کتێبیان لەبارەی نەخۆشیە دەروونیەکانەوە خوێندوەتەوە بێ ئەوەی هیچ سوودێکیان لێوەرگرتبێت هەروەك دیارە چاوەڕوان ئەکەن کەئەم نوسینانە هەموو کێشەکانیان لەماویەکی کەمدا بۆ چارەسەر بکات. لەوەڵامدا ئێم تەنها خوێندنەوەی کتێبی ڕێنمایی ناتوانێت هیچ ئاڵوگۆڕێك لەوەزعی ئەوان بکات.

سوودەکانی کتێب هیچ کات عەمەلی نابێت و هیچ ئەنجامێکی نابێت ئەگەر بێت و خوێنەر ئامادەی نەبێت بۆی. ڕەنگە مرۆڤ زۆر ڕاستی بەچاوی خۆی

ببینێت و هەستی پێبکات لەهەمان کاتدا کردەوە نابەجێ کانی درێژیپێبدات ئەبێت ئەوەی کە فێری بووین لەدڵەوە جێبەجێ بکەین لەکردارەکانماندا.

ئەو کتێبە دەروونیانەی کەدەربارەی کەسایەتی نوسراوە ئەبێت بەوردی بخوێنرێتەوە نەك وەکو چیرۆکێك بیبەینە مێکشمانەوە بۆ نمونە تۆ خۆت ئەزانی کەبەبێ هۆ خەفەت خواردن و خۆئازاردان لە ... ەر گرفت و ئازارەکانی ژیان هیچ سودێکی نیە چاکتر وایە مرۆڤ لەبەرامبەر ڕووداوەکانی ژیان ڕێگایەکی عاقڵانەو خۆشبینانە بگرێتە پێش.

هەرچەندە زانینی ئەم ڕاستیانە زۆر سوودت پێناگەیەنێت ئەگەر بێت و بەکردار جێبەجێی نەکەیت واتە پێویستە بەکردار جێبەجێی بکەی.

عادەت کردن بەچونە مزگەوت و کلێسا ئەمانخاتە سەر ئەو باوەڕەی کەژیان تەنها بریتی نیە لەمادەو هەندێ شت، ئێمە هەمووومان ئەبێت ئەو ڕێنماییە بەسوودانەی کەفێرکراوین بۆ چاکبوونی ژیان و گوزەرانمان وەبیری خۆمانی بهێنینەوەو لەکارەکانماندا جێبەجێیان بکەین.

## (ئەم ڕاستیانە ئەبێت هەمیشە بخەیتە مێشکتەوە)

١-گرفت و کێشەکانی تۆ بەهەڵاتن و پشت گوێ خستن چارەسەر نابێت..

٢-لێپرسراوێتیە تازەکان هەرچەندە قورس و ناڕەحەت کەربن بەڕووی کراوە قبوڵ بکە تەنها مرۆڤی لاوازو بێتوانا ڕێگا ئەدات ڕاستیە تاڵەکانی ژیان یادی شتە پیرۆزەکانی و شتە جوانەکان لەمێکشیاندا بباتە دەرەوە. هەوڵبدە هەموو ڕۆژێکی ژیانت بەشێکی بخەیتە خزمەت بەرەنگاری گرفتەکان هەموو سەرکەوتنێ زیاتر باوەڕ بەخۆبوونت لابەهێز دەکات.

٣-بەبێ دوو دڵی کارکردن بۆ سەلامەتی دەروونی زۆر زۆر گرنگە.

٤-بەدەست هێنانی ئەو شتانە لەژیاندا زەحمەتە کەبەقیمەت و گرنگە.

٥-لەبیرتان بێت کەجۆری ڕەگەزەکانی مرۆڤ کەنزیکەی دوو ملیارن لەم جیهانەدا پەیوەندیان بەیەکەوە هەیە کەم یان زۆر..

٦-بڕواتان بەوە هەبێت کەخۆشبەختی تەنها حاڵەتێکی دەروونیە..

٧-هەمیشە سەرچاوەی عەشق و ئیلهام بەبۆ ئەو کەسانەی کەپێویستیان پێت هەیەو سەرکەوتنەکانی خۆت لەگەڵ خەڵکی بەش بکە.

٨-لەئەمڕۆوە ژیانی واقعی دەست پێبکەو هەستی (من هەم) و (من پەیوەندیم بەم دونیاوە هەیە) بخەرە مێشکی خۆتەوە بەم شێوەیە بەشێك لەژیانی راستەقینەی خۆت پەیڕەو دەکەیت و دەبیتە پشت بۆ نیازمەندان و نائومێدان.

٩-دەربارەی بابەتی جنسی و هاوسەری ڕێگایەکی عاقڵانە بگرە پێش لەو بیڕایەدا نەبیت کەهەموو خەڵکی وەکو تۆ بیربکەنەوەو رەفتار بکەن..

١٠-لەنێوان کارو پشوودا یەکسانی دروست بکە.

١١-دەربارەی رابردوحەقیقەت بین بە بۆ گۆڕینی ئەو هیچ کارێکت لەدەست نایە بەڵام ئەتوانیت سودێکی زۆر لەهەڵەکانی رابردوو وەربگریت و لەشکستەکانی خەڵکی‌تر دەرس و عیبرەت وەربگری.

١٢-دووربکەوەرەوە لەژیانی خەیاڵات و وەهم.

١٣-کاری ئەمڕۆ مەخەرە سبەینێ چونکە جۆرێکە لەهەڵاتن لەژێر باری لێپرسراویەت..

١٤-فەهرەستی کاری رۆژانەت دیاری بکەو بۆ ئەمەش دەفتەرێکی بچوکی یاداشت با هەمیشە لەگەڵتدا بێت و کارەکانتی تێدا تۆمار بکە..

## بەشی سێیەم

## ((خۆناسین لەرێگای (لێکدانەوەی خەونەوە))
## ((هونەری (لێکدانەوەی خەون))

خەیاڵ هەمیشە بۆ مرۆڤ چەند لایەنێکی ئەفسوناوی هەیە لەڕاستیدا رێگای لێکدانەوەی خەون مێژوویەکی زۆر کۆنی هەیە لەتێکڕای مەدەنیەتەکان دەلیلی سەلمێنەری هەوڵی مرۆڤ بۆ کەشفی مانای خەو بوونی هەبووە. لەرابردوودا خەوبینین وا لێك ئەدرایەوە کەمرۆڤ بەسروشتەوە ئەبەستێتەوە کۆمەڵگاکان خەونەکانیان لەسەر شێوازی زمانی شەیتانەکان و رۆحەکان (لێك ئەدایەوە)، کۆمەڵێکی زۆریش لەو بڕوایەدا بوون کەبەلێکدانەوەی خەون ئەتوانرێت پێشبینی ئاینده بکرێت..

ئەم هێزە ئەفسوناویەی کەبەخشرا بوو بەخەونەکان ئەفسونگەرانی وا لێئەکرد رادەی توانا مرۆڤ هەوڵی خۆی بخاتەگەڕ بۆ ئاگاداربوون لەئاینده‌ی خۆی و سوود وەرگرتن لێی. مفەسیرەکان بەم شێوەیە دابەش بون بەسەر دەستەی جیاجیادا کۆمەڵێك لەسەر ئەستێرەو کۆمەڵێکیش بەخوێندنەوەی گەلاکانی چایی و.. هەندێکیش لەسەر وێنەی (شن)ەکان پیش بینی چارەنوسی مرۆڤیان ئەکرد..

تائێستاش لەهەندێ کتێبی لێکدانەی خەودا مرۆڤ ئەتوانێ پەیوەندی بەشتە مەحاڵەکانەوە هەبێ وەیان لەکاتی خەودا ئەتوانرێت قسە لەگەڵ مردووەکان بکرێت.

بەڵکو لەهەمان کاتدا کۆمەڵێکی زۆر لەو بڕوایەدا بوون کەزۆر لەمرۆڤەکان لەکاتی خەودا دەبنە خاوەنی هێزێکی زۆر بەرز لەبەرئەوەی کەئەتوانن بچنە ئەو دونیاو پەیامێك بۆ ئەم دونیا بهێننەوە. بەتێپەڕبوونی ڕۆژگار ئەم رایە زیاتر چەسپا کە خەو سەرچاوەی.. جەنگە لەنێوان دوو هێزی بەرهەڵستکاریانی چاك‌و خراپە لەنێوان مێشکی مرۆڤدا. ئەم رایە هێندە سەرکەوتوو نەبوو چونکە پزیشکەکان و زاناکان لێکدانەوەی خەویان کرد تەنها بۆ چارەسەری هەندێ نەخۆشی دەروونی بە بەسودیان زانی.

ئێمە بەگشتی لەخەونی نەخۆشێکی دەروونیدا هۆی سەرچاوەی کێشمەکێشەکانی روحی‌و دەروونی یان هۆی ئائاگاهی گۆڕانکارییەکان دیاری دەکەین وە هەروەها کێشمەکێشی نێوان مێشکیش دیاری ئەکەین بەو مانایەی کەلایەنگیری غەریزەکانی نەخۆش لەلایەن کرداره ئەخلاقیەکانی ئەو بۆ سەرکەوتن بەسەر ئەو غەریزانەدا ئاشکراکردنیان ئەنجامێك وەردەگرین..

## (ئایا خەون لەڕووی زانستیەوە گرنگە)

بەم پرسیارە ئەتوانرێت وەڵامی بەڵێ بدرێتەوە ئەمڕۆ پزیشکەکان بەئاشکرا ئەڵێن خەونەکانت بڵێ تاهۆی گیروگرفتەکانت بۆ روون بکەمەوە ئایا ئەم رایە قابیلی قبوڵە؟ لەراستیدا بەڵی قابیلی قبوڵە بەمەرجێ کەرێگای لێکدانەوەی خەونەکە بەتەواوی دەرك بکەین خەو بەتەواوی لەڕووی زانستیەوە گرنگی هەیە چونکە پزیشکەکان بەم تازەییە روونیان کردۆتەوە کەخەون رەنگە هۆی کێشمەکێشەکان‌و ناڕەحەتیەکانی مێشك روون بکاتەوە کەهۆی سەرەکی زۆربەی نەخۆشیە دەروونیەکانە.

بەڵێ خەونەکان تا ئەندازەیەکی زۆر ئارەزووەکان‌و ترسەکان‌و عەشقەکان‌و دوژمنایەتیەکانی ئێمە روون دەکاتەوەو قوڵ ترین‌و شاراوەترین ئەحساسی ئێمە ئاشکرا دەکات چونکە لەکاتی خەودا منی حەقیقی لەقوڵایی ئۆقیانوسی مێشکدا دێتە دەرو دەمانخاتە قەراخی ئۆقیانوس. لەخەودا هەمیشە دوو دەوری

جیاوازپیشان ئەدرێت لاشە لەخەودایە بەڵام مێشك خەو دەبینێ. لەکاتێکدا لەخەودا بین (منی شاراوەی) ئێمە ئازاد دەبێت و فرسەتی ئەوەمان پێئەدات کە ئەو ئارەزووانەی لەکاتی بەخەبەربوندا هەمانەو نەهاتونەتەدی جێبەجێی بکەین.

خەو لەراستیدا ئاوێنەیە هەموو سوچ و قوژبنێکی ژیانی سۆزداری خەو بینەرەکە نیشان ئەدات. لەبەرئەوەی ئێمە هەموومان لەبارەی کەسایەتی و دروست بوونی پێکهاتەی بەدەنیەوە جیاوازیمان هەیەو زۆریش سروشتیەکە کەخەونەکانی ئێمە جیاوازبن.

چەند ساڵێك لەمەوبەر فرسەتم پەیدا کردو نۆسەدو شەست خەونی نەخۆشێکم لێك بدەمەوە کەهەرگیز نەمدیبو مەبەست لەم تەحقیق و لێك دانەوە ئەوەبوو.

کەئایا ئەتوانرێت جۆرو چۆنیەتی گرفتەکانی نەخۆشێك لەڕووی لێکدانەوە خەونەکانی دیاری بکرێت،بەهۆی بیرکردنەوی خەونەکانیەوە جۆری نەخۆشیەکەی دیاری کرا. ئەنجامی تاقیکردنەوەکە کاتێك بڵاوکرایەوە نیشانیدا کەخەونەکان بۆ بەدەست هێنانی کلیلی کردنەوەی گرێ کوێرەکان و گرفتە دەروونیەکانی نەخۆش زۆر پێویستە وەلەهەمان کاتدا چۆنیەتی سۆزمان ڕووناك دەکاتەوەو دیاری دەکات.

زۆرجار کردارێکی سۆزداری جێبەجێ نەبوو مرۆڤ لەخەودا ئەنجامی ئەدات.

## (ئێمە هەموومان خەون ئەبینین)

بەڵام لەوانەیە تۆ بڵێی من هەرگیز خەونابینم لەوەڵامدا ئەبێت بوترێت خەوتنی بێ خەون بینین بەتەواوی وەکو ئەوە وایە مرۆڤ بخەوێت و هەناسە نەدات، کەشتی واش مەحاڵە. مێشکی مرۆڤ هەمیشە لەکارکردنایە تەنها بیرهێنانەوەی خەوەکانە کە گرانە بەڵام بۆچی ئێمە هەمیشە خەونەکانی خۆمان نایەتەوە بیر ڕاستیەکەی ئەوەیە کەهەمیشە لەبیرهێنانەوەی خەونەکانمان

ترسمـان هەیـە لەکاتێکـدا خەونـەکان زۆر ترسـناك یـان بەپێـچەوانەوە زۆر دڵخۆشکەربن سروشت دێت بۆ یارمەتیمان و هەروەك سەعاتێکی جەرەس لێدەر دێتە دەنگ و بەخەبەرمان دێنێ.

## (بۆچی بیرهێنانەوەی خەونەکان گرنگە)

بیرهێنانەوەی خەونەکان چ سودێکیان هەیە؟ بۆچی بەدەستی خۆمان دەرگای کونی مار بکەینەوە؟ چونکە بەلێکدانەوەی خەونـەکانی خۆتـان ئـەتوانن چاکتر پـەی بـەو هـۆ شـاراوانە ببـەیت کـەژیانتی تـاڵ کـردوە. وەهـەر ئەمەیـە کـەهۆی بەدبەختی و ناڕەحتیەکان روون دەکاتەوەو هۆی سەرکەوتنیشت دیاری ئەکات.

## (خەون هۆیەکی سوود بەخشە)

هەرچۆن کارێکی بـەدەنی مـرۆڤ بەسـوودی مێشکە بەهـەمان شێوە خـەونیش، لەکاتێکدا کەلایـەنی تـصادفی نـەبێت. بەڵکو بـە بەشـێکی کـاری ئاسـایی مێـشك دەژمێردرێـت و بـەبێ شـك کـارێکی سوودبەخشە. ناڕەحەتە قبوڵی ئـەوە بکرێـت کەخـەوە بـێماناکان سوودبەخـشن بـەڵکو ئـەتوانین بـەئیحتمالێکی زۆرەوەو بەدڵنیاییەوە بوترێت کەخەونە بێسەروبەرەکان ئەوە روون دەکاتەوە کەزۆربەیان نیشانەی جێبەجێنەبوونی ئارەزووی خەوبینەرەکەیە.

بەم بۆنەیەوە ئەتوانرێت بوترێت کە خـەون ئیش وکاری جیاوازی هەیـە یـان بەمانایەکیتر ئەتوانیت وەزیفەکانی خۆی بەشێوەی جۆبەجۆر ئەنجام بدات.

## (خەونەکان ئارەزووەکانی ئێمە جێبەجێ دەکەن)

یەکـەمین کـاری خـەون ئەوەیـە کـە ئـەو ئارەزووانـەی پێـی نەگەیـشتوین بۆمـان جێبەجێ ئەکات، گرنگترین ئەسەری سۆزداری خەون کە هەقە لـەرووەکانی تـری زیـاتر ئامـاژەی پێبدرێـت، بریتیـە لەتـەحقیق کـردن لـەبارەی ئارەزووەکـان و یـان

تەمەناو ئارەزووی گەشتن بەسەرکەوتنێك‌و مەبەستێکە. زۆرجار هۆی سۆزداری خەون ترس‌و دڵە ڕاوکێیەکی زۆرە. زۆرجار ئەبینرێ کەترسناکی خەون هاوکاتە لەگەڵ گۆڕان‌و شپرزەیی جسمی فراوان وەك لێدانی دڵ بەتوندی‌و زیادبوونی فشاری خوێن‌و لەرزین‌و عارەق کردنەوە. یەك لایەنێ‌تر کەلەخەوندا زۆر ئەبینرێ تورەبوونە..

لەم بارەیەوە نمونەیەك دەهێنمەوە (جان ئیسمیپ) مرۆڤێکی زۆربێ لیاقەت و بێتوانایە، نەتوانای هەیە وەزعی خۆی چاك بکات نەهێزی تایبەتی هەیە تا سوود لەپێشهاتەکان وەربگرێت، لەشارێکی بچوکدا ژیان ئەباتە سەر کەژمارەی دانیشتوانەکەی لە ١٠٠٠٠) کەس تێناپەڕێ، ئەو هەمیشە بەچاوی حەسادەتەوە سەیری ئاقیمقامی شارەکە ئەکات‌و ئازار بەدەست ئەوەوە دەچێژێ کەناتوانێ ڕۆژێك بگاتە ئەو پلەیە، چەند ئارەزوو دەکات کەڕۆژێك ببێتە قائیمقام، ئامادەیە بۆ گەشتن بۆ ئەم مەبەستەی سوود لەهەموو شتێك وەربگرێ لەهەمان کاتدا دەنگی عەقڵ بەگوێیدا ئەخوێنێت کەهیچ بەربەستێك بوونی نیە بۆ گەشتن بە.. ئارەزووەکانی چونکە لیاقەت‌و توانای پێویستی هەیە بۆ گەشتن بۆ ئەم پلەیە..

بەڵام شەو لەکاتی نوستن‌و پشوودا پەردەی ڕووی ڕاستیە تاڵەکانی ژیانی دەرئەکەوێت بەدەست چارە کردنیانەوە خەو دەیباتەوە ئالێرەدایە خەونە شیرینەکان تۆزو گەردی هەموو بەربەستەکان لەناو دەبات.

(جانی) بێکەس خەون دەبینێت کەبەزۆرینەی دەنگ بۆ قائیمقامی شار هەڵبژێراوە و هەزاران کەس بۆ پیرۆزبایی لێکردنی ڕێگایان گرتووەتەبەر پاشان خەون دەبینێ کەسەرکەوتنی ئەو هێندە لەبەرچاوەو خۆشەویستی جەماوەری هێندە هەیە دڵنیایە کەلەسەرکەوتنی هەڵبژاردنەکانی ئایندەشدا هیچ بەرهەلستارێکی نابێت..

ئەم خەونە هێندە درێژەی نەکێشاوە ڕەنگە سانیەیەکیش نەبوبێ بەڵام روحیەکی باشی لەمێشکی (جان ئیسمیپ) دروست کردووە. بەیانی کە لەخەو

هەڵئەسێ خۆی بەچالاکتر نیشان ئەدات، چونکە ماوەیەك لەمەوپێش لەجیهانی خەوندا ئەویش قائیمقامێك بووە..

لەم بارەیەوە بەدڵنیاییەوە ئەبینین کەخەون یەکێك لەئارەزووە دێرینەکانی (جان سمیپ)ی جێبەجێکردووە. هەریەك لەئێمە لەم جۆرە خەونانە زۆر ئەبینین و تائەندازەیەکیش غەمەکانمان کەم دەکاتەوەو چێژی لێوەردەگرین ئەگەر بۆ ساتێکیش بێت. بۆئەوەی نەخرێتە قاڵبی واقیعیەوە گرنگیەکی زۆر نادەن بەئێمە بەڵکو چێژی سۆزداریمان پێئەبەخشن وەلێرەدایە کەئەتوانرێت بوترێت خەونەکان هەندێ جار زیاتر لەژیانی واقعی خۆمان جوانیمان پێ ئەبەخشن.

## (ئەو خەونانەی کەئارەزووەکانمان جێبەجێ دەکەن رەنگە سەرچاوەی ئیلهام بێت بۆمان)

زۆر کەس سەرکەوتنەکانیان ئەبەستنەوە بەخەونەکانیانەوە، خەون رەنگە سەرچاوەی ئیلهام بێت وەك چۆن هەندێ جار بەدەرنیە لەخەتەر بۆ نمونە زۆر لەئێمە بۆ تۆڵەکردنەوەو سوك سەیرکردنی خۆی تەنها لەدونیای خەیاڵدا ئەگەین بەمەبەستە بەرزەکانمان و هەر لەخەیاڵدا بۆ گەشتن بەئامانج و ئارەزووەکان رێگای سووك و زۆر ئاسانمان لەبەردەمدایە لەکاتێکدا لەژیانی واقعی رۆژانەماندا ترسمان هەیە لەبەرەنگاری ئەو گرفتانەی کەرێگایان لەژیان و پێشکەوتنمان گرتووە، واتە لەراستیدا بۆ گەشتن بەئارەزووەکانی خۆمان ئیرادە توانای پێویست بەکارناهێنین. لەبری ئەوەی ئامادەیی تەواومان هەبێت بۆ بەرەنگاری دژی تەمەڵی خۆمان دەست ئەکەین بەپەروەردەکردنی ئەو بیرە لە مێکشماندا کە دونیا دوژمنایەتی هەیە لەگەڵمانداو جیهان گرنگی نادات بەلیاقەت و تواناکانی ئێمە. لەکاتێکدا زۆربەکەمی هەوڵ ئەدەین کەراستگۆیانە تواناو هێزی خۆمان بەراورد بکەین و هەمیشە لەبەراوردکردنی خۆماندا خۆمان ئەدزینەوەو ئامادەی گوێبیستی ئەو راستیە نین.

بەم شێوەیە هەوڵ ئەدەین دونیایەکی خەیاڵی و وەهم دروست بکەین و ئەو خەونە پڕ لەسەعادەت و خۆشبەختیە بخەینە جێگای ژیانی واقعی پڕ لە خۆشی و ناخۆشی، هەر بەم شێوەیە چاڵێکی قوڵ لەنێوان خەونە شیرینەکان و راستیە تاڵەکانی ژیان پێك دەهێنین و وردە وردە دەبێتە هۆی ئەوەی کەژیان ناڕەحەترو ناخۆشتر خۆیمان پیشان بدات، لەئەنجامی ئەم ناڕەزایی و نائارامیەدا بەم شێوەیە ئەو کەسانەی کەهەمیشە نوقمی خەیاڵ و خەونەکانیانن لەرێژەیەکی کەمی سەرکەوتن سود وەرئەگرن. لەکاتێکدا هەلی زیاتر گەشتنە خۆشبەختیان لەپێشە.

## (زانیاری)

پشت کردنە راستیەکانی ژیان کارێکی هەڵەیە، بڕوابوون بەوەی کەخەون و خەیاڵ ئارەزووەکانی ئێمە جێبەجێ دەکات پێشبینیەکی بەتاڵە، تەنها رێگا بۆ چاك کردن و چارەسەرکردن بەرەنگاری رووداوەکان و پشت کردنە لەخەیاڵاتەکان باشتر وایە خەون و خەیاڵ دابنێین بەدزێ کەهێزو بازوی ئێمە بەتاڵان ئەبات و بەهەدەری ئەدات و باوەڕی باوەڕبون بەخۆمانمان لەبەین دەبات..

## (خەونەکان رێگامان بۆ دەکاتەوە لەوەی نەهی لێکراوە)

دووهەمین ئەسەری خەون ئەوەیە ئەوەی نەهی لێکراوە بۆمان فەراهەم دەکات. زۆرن ئەو ئارەزووانەی کەتەمەنای جێبەجێبونیان دەکەین بەڵام جێبەجێکردنیان لە توانای ئێمە بەدەرە چونکە یان دژی دابوونەریتی کۆمەڵگایەیان ویژدانمان لەکاتی بەئاگابونیدا دوورمان ئەخاتەوەو رێگەمان لێدەگرێت. بۆ نمونە (ویلیام جانس): پیاوێکی خێزاندارەو چەند کوڕێکی هەیەو لەکۆمەڵگادا رێزو خۆشەویستی تایبەتی خۆی هەیە هەرکەس سەیری رووکەشی بکات هەرگیز لەو بڕوایەدا نابێت کە لەژیانیدا هیچ جۆرە کەموکوڕییەکی هەبێت

لەراستیدا ئەو لەدەرەوەی ماڵ هیچ ناڕەحەتیەکی نیە تەنها گرفتی ئەوەیە کە ئەو لەماڵەوە خۆی بەخۆشبەخت نازانێت.

چێژی دەورانی سەرەتایی ژنهێنانی کۆتایی هاتووەو ئەو ژنە جوانەی چەند ساڵ لەمەوبەری جوانیو رێکپۆشی خۆی لەدەست داوەو بەپێچەوانەی رابردوو زۆر ئارەزووی عیشق بازی نیەو لەکاتێکدا (ویلیام) هێشتا دڵی خۆی پڕ لەخۆشەویستی ئەبینێتو لەکەناری خۆیدا هاوسەرێکی ئەوێ کەجاربەجارێ دڵیباتەوەو پێی بیسلەمێنێ کەژنێکی خەمخۆری هەیە.

لەلایەکی ترەوە (ویلیام جانس) پیاوێکی شەرافەتمەندەو زۆر پاپەندی دابونەریتی ئەخلاقیەو تائەندازەیەکیش سەیرکردنی ئافرەتان بەکارێکی ناشرین ئەداتە قەڵەم بەڵام شەو لەکاتێکدا کەخەتەرەکانی ویژدانی لەبەرچاو نیەو نەهی لێکردن بەهیچ شێوەیەك بوونی نییە مێشکی لەهەموو بارەیەکەوە ئازادەو کاتێك کەچاوەکانی دەچنە خەو لەناکاو خەون دەبینێت کەنەك تەنها یەك ئافرەت بەڵکو ژمارەیەکی زۆر ئافرەتی جوانو سەرنج راکێش دەوریان داوەو هەریەکەیان ئەیەوێت خۆی زیاتر لێنزیك بکاتەوە.

بۆ نمونە خەون دەبینێ کەرۆشتوە بۆ نادییەكو لەناکاو هەموو سەماکەرەکان هاتوونەتە سەر مێزی ئەمو غەرقی ماچ کردنیدەکەن. بەدڵنیاییەوە ئەو چێژ لەم خەونە وەردەگرێت چونکە ژنەکەی لەم رووەوە زۆر ساردو پەیوەندی جنسی نێوانیان رووی لەکزی کردووە هەربۆیە لەخەودا ژنی جوان عاشقی دەبنو بۆ رابواردن لەگەڵی یەك بەدوا یەکدا ریز ئەبن بۆی رەنگە لەهەمان کاتدا کە (ویلیام جانس) سەرقاڵی لەزەت وەرگرتنە لەم خەونەی ژنەکەشی بەهەما شێوە سەرقاڵی خەونێکی لەو چەشنەیە چونکە ژیانی سۆزداری بۆ هەموو کەس وەك یەکە.

ئێمە بەم ژنو مێردە ئەڵێین (ئاگادارو سەرپەرشتیاری خۆتان بنو ئەو ئیمکاناتەی لەدەستانە بەکاری بهێنن). چونکە بەدەست هێنانی خۆشیو

خۆشبەختی زۆر سەرکەوتوو ترو لەزەتی قوڵتره بۆتان لەژیانی حەقیقیدا تا لەدونیای وەهم و خەون و خەیاڵ.

لەناوبردنی ئەو هۆیانەی کەدەبنە هۆی بینینی ئەم خەونانەی کەزیانبەخشن زۆر عاقڵانەیە چونکە نابێت لەبیری خۆمانی بەرینەوە کەئەم جۆرە خەونانەن بەدەرون و بەگیانمان زیان ئەگەیەنێت بۆ گەشتن بەسەرکەوتن و خۆشبەختی دەبێت هەوڵ بدرێت و ئەو بەربەستانەی کە لەرێگادان ئەبێت لەناوببرێت، ئەو پیاوەی جورئەتی چونە ژیانی هاوسەری نیە تەنها لەجیهانی خەوندا دەبینێت کەژنێکی جوانی هێناوەو خۆی پێ‌فریو ئەدات چونکە لەبری سۆزو چێژو لەزەتی حەقیقی پەنا دەباتە بەر عەشقی واهیمەو خەیاڵ و دڵی خۆی پێ‌خۆش دەکات.

## (خەونەکان سۆزی کۆکراوەی زیان بەخش ئازاد دەکات)

ئەرکی سێهەمی خەون ئەوەیە کەسۆزی کۆکراوەی مێشك واز لێدەهێنێت چونکە داب و نەریتی کۆمەڵگا رێگا نادات کەلەرۆژدا ئەم کردارانە گەشە بسەنێت، بۆ نمونە:- (جان براون) بەدەست لێپرسراوەکەیەوە یەك خولەك ئارامی نییە، ئەم مرۆڤە بێ‌نەوایە هەرچەند ئیهانە دەکرا لەترسی ئەوەی نەوەك لەکارەکەی دەری‌کەن هیچی نەئەوت بەڵام بەهەست کردن بەم کارانە وردە وردە وایلێهات کەشەو خەون ببینێت کەسەرۆکی کارەکەی لەڕووداوێکی ئۆتۆمبێلدا گیانی لەدەست داوەو پاشان کەس لەجێگای دانەنراو ئەمیش شوێنی سەرۆکەکەی گرتەوە، دوژمنی حاڵەتیکی بێزراوە کە کۆمەڵگا قبوڵی ناکات بەڵام هیچ کەس ناتوانێت کەرێگر بێت لەوەی کەمرۆڤ لەخەودا توڕەبوون و ناڕەحەتی خۆی دەربڕێت.

## (مانای خەونەکان لەدەروندا پەنهانە)

ئەتوانرێت بوترێت کەخەونەکان وەك ئەوەی تەسەور بکرێت هێندە پڕ لەخۆشی نین بەڵکو ویژدانی ئێمە کەم یان زۆر بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دەیان پشکنێت لەکاتی بەدەست هێنانی ئارەزووە فراوانەکانمان زۆر ئاشکرایە ویژدان بەشێوەیەك پەردە ئەدا بەسەریا کەئێمە خۆشمان توانای دەست نیشان کردنمان نییە لێیان. هەربۆیە خەون مانای واقعی خۆی لەژێر هۆیە جۆریەجۆرەکان دەشارێتەوە، ئەم کارە دەبێتە بەرگری لەنیشانەیەکی دیاریکراو بۆیە لەزۆر کرداری سۆزداریماندا زیاد لەحەد هەست بەشەرمەزاری دەکەین.

(جان براون) هەندێجار ئەهاتە سەر ئەو رایەی کەئایا باشتر نییە سەرۆکەکەی بکوژێو گیانی خۆی لەو ئازارە رزگار بکات، بەڵام ویژدانی تەنانەت لەجیهانی خەونیشدا بەرەوای نەئەزانی دەست بەکوشتنی کەس بکات هەربۆیە رازی بوو بەمردنی سەرۆکەکەی بەڵام بەهۆی رووداورێکەوە نەك بەدەستی جان براون کەبێزی لەمرۆڤ کوشتن دەهاتەوە.

## (ئاگاداری و زانیاری)

هەندێ لەخەونە ناشرینەکان کەتێیدا دەست دەدەینە کارێکی دژ بەکۆمەڵگا نیشانەی ئەوەیە کەخاوەنی ئارەزوویەکی خیانەتکارانەین، پێویستە خۆمان لەو بیروبۆچونە وێرانکەرانە دوورخەینەوە بەتایبەتی لەکاتێکدا دژی مرۆڤێکیتر بێت تاوانەکە. چونکە درەنگ یان زوو بێزاری لەکۆمەڵگاو نەفرەت و بێز لێکردنەوە لەخەڵکیو ئارەزووکردنی تاوانی جنسی یان تاوانکردنی زۆر رەنگە بگۆڕێت بەبێزاری و نەفرەت کردن لەخودی خۆتو لەئەنجامدا ببێتە هۆی نەخۆشی دەروونی.

## (خەونەکان دەمانگەڕێنیتەوە، بۆ جیهانی بێخەمی منداڵی)

چوارەمین ئەرکی خەون گەڕانەوەمانە بۆ جیهانی پڕ لەجوانی منداڵی هەر کاتێك ئەم ژیانە بەم شێوە نەبێت کەئێمە چاوەڕوانی دەکەن یان بەئارەزووی دڵی ئێمە هەڵنەسوڕێ. خەون ئەو فرسەتە ئەدات بەئێمە هیچ نەبێت ئەو ڕۆژە خۆشانەی کەبەخۆشی تێپەڕیوە بهێنینەوە یادی خۆمان بەلاّم ئایا لەژیانی هەر مرۆڤێکدا دەورانی جوانترو خۆشتر هەیە جگە ...ڕانی منداڵی؟

لەو ڕۆژانەدا هەریەك لەئێمە خەمو گرفتاریمان نەبوو، باوكو دایكو كەس كارمان غەرقی نیعمەتەكانی ژیانیان كردبووین هەربۆیە جێگای ناڕەحەتی نیە كەهەركاتێك بەدرێژی ڕۆژەكان ژیان بەپێچەوانەی ئارەزوومان سوراو بچێتە پێشەوە ئەوا شەو لەكاتی نوستندا لەخەودا ببینین كەبۆ تەمەنی منداڵی گەڕاوینەتەوە. بەلاّم نابێت تەصەور بكرێت كە گەڕانەوە بۆ تەمەنی منداڵی تەنها تایبەتە بەوانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە. ڕەنگە هیچ مرۆڤێ نەبێت لەژیاندا كە لەخەودا تەمەنی شیرینی منداڵی نەبینێت. بەلاّم لەم بارەیەوە دەبێت بوترێت هەر كاتێك لەم جۆرە خەوانە دەبینێت نیشانەی ئەوەیە كەزۆر دەگەڕێیتەوە بۆ ڕابردوو لەبەرئەوە چاكترە زۆرتر تەركیزی خۆتان بخەنە سەر كاتی ئێستاو ئاینده، ڕابردوو وەكو ئاوێكی ڕۆشتووە كەئیتر بۆ دواوە ناگەڕێتەوە ئەوەی بۆ ئێمە گرنگی تایبەتی هەیە كاتو زەمانی ئێستاو ئاییندەیە.

## (هەندێ جار خەون سەرچاوەی سۆزی دژو دۆستایەتیە)

پێنجەمین فەرمانی خەو لایەكی دوو جەمسەری هەیە ئەم ڕایە (ئیستكل) ناوی ناوە مەبەستی ئەو ئەوەیە كەلەخەودا هەندێ جار پەیوەندی دۆستایەتیو پەیوەندی دوژمنایەتی هەردووكیان بوونی هەیە. ئێمە هەموومان ئەزانین كەهەموو كۆمەڵگای بەشەری خاوەنی یەك جۆر ئیحساس نین، زۆرجار ئەبینرێت كەمرۆڤ لەكاتێكدا نسبەت بەیەك بابەت هەم پەیوەندیو هەم نەفرەتو ترسی هەیە. پێئەچێت چاكترین نمونە لەم بارەیەوە ژیانی ئافرەتێك بێت كە كوڕێكی حەرامزادە دێنێتە دونیاوە، غەریزەی دایكایەتی ئەو هانی ئەدات كەخۆشەویستی پێشكەشی منداڵەكەی بكاتو ئەو بە بەشێك لەئەندامەكانی

لەشی خۆی بزانێت بەڵام لەکاتێکدا دابونەریتی کۆمەڵگا هانی ئەدات کە منداڵەکە وەکو ماڵێکی دزی دوری بخاتەوە لەخۆی هەربۆیە ئێمە لەبەرامبەر ژنێکدا راوەستاوین کە لەدڵەوە ئارەزووی قبوڵ کردنی منداڵەکەو لەلایەکی ترەوە بڕیاری رەتکردنەوەی دەدات. ئەو بەردەوام لەکێشەو گرفتاریایە هەندێجار ئەم بڕیارو جاری واش هەیە ئارەزوویەکیتر دەسەڵات دەکێشێ بەسەر مێشکیدا. بەم بارە ئەوترێت دوو جەمسەری وە هەندێجار خاوەنەکەی تووشی سەرگەردانی ئەکات.

نمونەیەکیتر باری کچێکە کەنسبەت بەهەردوو داوا کەرەکانی کەهاتوونەتە خوازبێنی ئەم دوو دڵە لەدیاریکردنیان‌و نازانێت کامیان هەڵبژێرێت.

ناڕەحەتی‌و تێکچونی خەیاڵی ئەو لەم بارەیەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کەشەوان خەونی زۆر لەبارەی هەردوو کوڕەکەوە ببینێت کەهاتونەتە خوازبێنی وە زۆرجار لەو خەونانەدا یەکێك لەداوا کارەکانی یان دەمرێت یان بەهیلاکەت ئەچێت‌و بریندار ئەبێت لەرووداوە جۆربەجۆرەکاندا. بەم پێیە ئێمە هەست دەکەین کەئەو لەبەشی لاشعوری مێشکی خۆیدا یەکێك لەداواکارەکان هەڵئەبژێرێ واتە ئەوەی کە لەکاتی خەونەکاندا هەمیشە سەلامەتە چونکە رەنگە ئەمە بەڵگەی باشی ئەو بێت بەم شێوەیە ئەو خەونە گیروگرفتەکەی چارەسەر دەکات، لەم کاتەشدا پزیشك ئاگاداری ئەکاتەوە کەئەو داواکارەی کە لەبەشی لاشعوری مێشکیدا جێگای کەمترە رەد بکاتەوە.

## (خەون ئەتوانێت داواکارییە نابەجێکان رەد بکاتەوەو ریسوای بکات)

شەشەمین ئەرکی خەون بەرگری کردن‌و رێگر بوونە لەبەردەم ئارەزووە زیان بەخشە نابەجێکان. وەك لەسەرەتادا وتمان مرۆڤ لەو کۆمەڵگایەی تێیدا ئەژین ناتوانن هەمیشە ئارەزووە توندەکانی خۆیان جێبەجێ بکەن.

بەم پێیە ئەوان لەدوو رێگا زیاتریان لەبەردەمدا نیە:-

١-یان سەرەڕای دابونەریتە کۆمەڵایەتیەکان ئارەزووەکانیان بێبیر لێکردنەوە ئەنجام بدەن وەکو کاروتاوانی ترسناك.

٢-یان فیداکاری ئەکەنو هەندێ لەئارەزووە نابەجێکانیان سەرکوت دەکەنو ڕێزی کەسایەتی خۆیان ئەگرن لەکۆمەڵگادا.

زۆربەی خەڵکی ڕێگای دووهەم هەڵئەبژێرن بەڵام هەندێك ئارەزووی توندیان هەیە کە ناتوانن بەئاسانی پشت گوێی بخەن. لەگەڵ ئەمانەشدا ناڕەحەتی ئەوەیە کەمرۆڤ لەکاتی بەجێگەیاندنی ئارزووەکانی لەخەودا لەگەڵ ئەوەی تەنها خەوی بینیوە کاتێ کەبەخەبەربێت لەبەرئەوەی ڕازی بووە هەست بەناڕەحەتی دەکات لەقوڵایی ویژدانی خۆیەوە پەشیمانە کەبۆچی ئەم داواکاریە ناپەسەندەی تەنانەت لەخەودا قبوڵو جێبەجێکردووە بۆ نمونە:-

ڕەنگە پیاوێك لەکاتی بەخەبەر بوونەوەی لەخەودا کاسەی تووڕەیی و قەهری خۆی بەسەر هاوسەرەکەیدا خاڵی بکاتەوەو تەنانەت حەز بەمەرگی هاوسەرەکەی بکات، بەڵام کاتێك لەخەودا ئەبینێت کەژنەکەی بەهۆی سەکتەی دڵەوە ماڵئاوایی لە ژیان کردوە بەهۆی هەست کردن بەگوناهو تاوانباری هەست بەتاوان دەکاتو بەپەشۆکاوی لەخەو ڕائەچەنێ. زۆرجار لەخەویشدا بەهۆی هەست کردنی گوناح بەهێزو توانای توندەوە دژی ئارەزووە ناپەسەندەکان دەوەستێن تا بەرەو دواوە بکشێتەوە.

هەوڵ دانی مرۆڤ بۆ دوورکەوتنەوە لەتاوانوکردارێك کە لەکۆمەڵگادا بەناپەسەند ئەدرێتە قەڵەم هێندە بەهێزە زۆر دەکات تا لەخەودا لەکاتی مەترسی کارێکی لەو چەشنەی کەدژی دا بوو نەریتی کۆمەڵایەتی بێت دووربکەوێتەوە لەبەرئەوە لەخەوەکەدا لەبری ئەوەی خۆی تاوانەکە ئەنجام بدات تاوانەکە بەدەستی کەسێکیتر ئەنجام ئەدات خۆشی تەنها بەشێوەی سەیرکەرێك ڕۆڵ ئەبینێ، بەم شێوەیە تاوانەکە ئەنجام ئەدرێت ئارەزووی ناپەسەندی خەوبینەر جێبەجێ دەبێت بەبێ ئەوەی خۆی هەست بەتاوانو گوناح بکات.

## (ڕەنگە خەولە ڕووی زانستیەوە زۆرگرنگ بێت)

بەوەی کەباسمان کرد بەتەواوی دیارەکە هەرکاتێك بەشی زۆری خەونەکانی خۆتان بخوێننەوە و چۆنیەتی کاری ئازادبوون لەتاوانەکان لەخەونەکانتان و سەرکوت کردنی ئارەزووەکانی ئێستا و رابردوو وە سۆزی دوو جەمسەریو ئەرکی سۆز لەلاشعوری مێشکی خۆتان فێربن ئەوکاتە ئەزانیت کەخەون تەنها حوکمی خەیاڵێکی پوچی نیە بەڵکو گرنگی تایبەتی هەیە کەبەگێرانەوەی دەقیقی شێوەیەکی راستی زۆر زیاتر ئەبێت هەندێجار خەڵکی بەجوانترین مانا خەونەکانمان لێك ئەدەنەوە چونکە زۆربەی زۆری خەونەکان رێگایەکی هاوبەشیان هەیەو مانایەکی یەکسان ئەدەن بەدەستەوە..

## (دەربارەی دووبارەبوونەوەی خەونەکان ئەبێت چی بوترێت)

ئەو خەونەی لەنێوان چەند ساڵێکدا دووبارە دەبێتەوە دەلالەت لەگرفت و کێشمەکێشی بنەڕەتی دەکات. کێشەیەك کەرەنگە تەواوی کەسێتی تۆی خستبێتە هیلاکیەوە، ئەو کەسەی کەهەمیشە خەو دەبینێت کە لەگەڵ پیاوە گەورەکان دانیشتووە یان دەرمانی سرگان و شێتی دۆزیوەتەوە یان سەروەتێکی زۆری کۆکردوەتەوە هەوڵئەدات هیچ نەبێت لەخەودا تۆڵەی ئەو نەقسە بکاتەوە کەمێشکی داگیر کردووە.

هەندێ کەس بەردەوام خەون ئەبینن کە لەشکستان و دووبارەبونەوەی خەونی شکستی پێئەچێت نیشانەی ئارەزووی لەرێگا لادان بێت.

ئەو خەونانەی کەبەزۆری لەبارەی رووداوە ترسناکەکان کەبۆ مرۆڤ دێتە پێشەوە وەیان ئازارەکان و شکستەکان چاوەڕوانی مرۆڤ دەکەن نیشانەی ترس و دڵەراوکێ و لەدەست دانی باوەڕ بەخۆبوونە. ئەم دڵە راوکێیە پێئەچێت ئەنجامی تاقیکردنەوە راستەکانی رابردوو بێ وەك توش بوون بەنەخۆشی دەروونی یان رووداوێکی ترسناك. بۆ نمونە:- سەربازەکان هەتا چەندین ساڵ پاش کۆتایی هاتنی شەر بەردەوام لەخەودا ئەبینن کەمێشتا سەرقاڵی شەڕن.

## (چۆن ئەتوانیت خەون بهێنیتەوە یادت)

تۆ ئەتوانی هونەری بیر هێنانەوەی خەونەکانی خۆت فێر بیت ئەم مەشقە جوانە تاقیبکەرەوە بەبڕوایەکی پۆڵاینەوە بۆ نوستن بڕۆرە سەر جێگای نوستنەکەت وە لەهەمان کاتدا لەتەنیشت جێگاکەت قەڵەمو کاغەز ئامادە بکە هەرکاتێك شەویان بەیانی بەخەبەر بوویتەوە چراکە داگیرسێنەو ئەو خەونەی دیوتە بیخەرە سەر کاغەزو دووبارە بخەوەرەوە، لەکاتی بەخەبەرهاتنندا لەخۆتان بپرسن چ خەوێکم دیوە.

بیرهێنانەوەی خەونەکانتان لەپێنج دەقیقەی سەرەتادا زۆر ئاسانترە، ئەگەر جاری یەکەم سەرکەوتوو نەبوویت هەوڵبدە دووبارەی بکەرەوە پاشان بەردەوام بە، دڵنیات دەکەمەوە کەسەرئەنجام سەرکەوتوو دەبیت هێندە لەسەر ئەم هەوڵەت بەردەوام بە تا بەلایەنی کەمەوە نزیکەی ٢٥ تا ٥٠ خەونی خۆتان ئەنوسن پاشان چەندین جار پیاچوونەوەی نوسراوەکان بکەرەوە بەو تاقیکردنەوەیەی کەلەبارەی تەعبیری خەوەوە فێربوین هەوڵبدە لەخەوەکانی خۆت ئەنجامێك وەربگریت.

## (بۆلێکدانەوەی خەونەکانتان)

یەکەم راستی کە ئەبێت بیزانت ئەوەیە کەخەون کردەوەیەکی ڕێکەوتو بەبێ مانا نیە بەڵکو کەم یان زۆر ئەخرێتە خانەی مێشکەوە. لێکدانەوەی خەو یاری مندالآن نییە بەڵکو ئەرکێکی مەنتقیو زۆر جوانە، پێویستە هەر خەوێکت تەعبیری خەوەکەی بۆ دابنێت، کاتێك هەندێك زانیاری پێویستت بەدەست هێنا ڕێگای چارەسەر وردە وردە دەرئەکەوێت. ئەوکاتەش چاوەکانت کەموکوڕی کەسێتیو خاڵی لاواز کەمێشکتی پڕکردۆتەوە هەڵەکانت دەبینێت.

## (خۆت باش بناسە)

**هەموو هێزو وزەو گرنگی مرۆڤ بەستراوەتەوە بەم رستەیەوە بەوپەڕی ئارامی بێدڵەراوکێ بڕۆرە ناو دونیای خەیاڵەکان و خەونەکانتەوە، ئەوەی بەدەستی دەهێنیت وەکو گەنجینەیەك بیپارێزەو سوودی لێوەربگرە.**

**( چەند ئامۆژگارییەکی کورت و پێویست بۆ چوونە ناو دونیای خەون و خەیاڵ )**

| لێکدانەوەی خەون | خەونە ئاساییەکان |
|---|---|
| قەرەبووی هەژاری و گرفتی مادی | ١-دەوڵەمەندبوون |
| تینوێتی بۆ خۆشەویستی | ٢-خەی عشقی |
| ترسی تەسلیم بوون لەبەرامبەر کردارێکدا کەلەکۆمەڵدا قەدەغەیەو(ویژدان ڕێگانادات) | ٣-کەوتن و شکست |
| ئارەزووی ئینکاری کردن لەمردنی ئەو یان ئارەزووی چوونە لای ئەو | ٤-قسەکردن لەگەلج خزمی مردوو |
| ترس لەنائەمنی ماڵی | ٥-تووشبون لەگەڵ دز |
| ئارەزووی گەڕانەوە بۆ لاوی کەهۆی ترسە لەپیری و مردن | ٦-منالْ بوونەوە |
| ترسی فریودانی جنسی لەلایەن کەسێکەوە | ٧-گرفتاری هێرشی حەیوانی و دڕندە لەژناندا |
| هەست کردن بەتاوان و گوناح کاری | ٨-کوژران لەرِوداوێکدا یان بەنەخۆشی مردن |
| ئارەزووی جنسی لەگەڵ مەترسی و دڵەراوکێکدا | ٩-سووتان و ئاگر |
| تۆڵەکردنەوەو خۆبەکەم زانین | ١٠-هاوڕێیەتی لەگەڵ پیاوە گەورەکە |
| ترس لەمردن | ١١-مردوو ناشتن |
| ترس و بێ باوەڕی ئاینده | ١٢-شك و گومان |

| | |
|---|---|
| ١٣-سەرکەوتن و ناوبانگ | خۆ بەکەم زانین |
| ١٤-جیهان گەڕان | ئارەزوی هەڵهاتن لەراستی |
| ١٥-پابەند نەبوون بەبەڵێنەوە لەژناندا | ساردی |
| ١٦-پەك کەوتن لەبیاباندا | ترس لەلاوازی جنسی |
| ١٧-مردنی دایك و باوك و هاوڕێ | ئارەزووی نەمردنی ئەوکەسانە |
| ١٨-لەخەتەردا بوون و هەڕەشە | ترس لەڕووخانی ڕووداوێك |
| ١٩-سزای کردن، قانون شکاندن، هێرشبردن بۆکەسێ | حەز لەتاوان کردن |
| ٢٠-ئازاردانی هاوڕێی خۆشەویستەکان | هەستی چاکی خراپ بەرامبەر ئەو کەسە |
| ٢١-جەژن و شادی و هەڵپەڕکێ | ڕزگاربوون لەغەم- دوورکەوتنەوە لەشوێنی ئەمنی |
| ٢٢-ئیش و کاری جنسی جیاواز | ئارەزووی جنسی |
| ٢٣-بەند بوون و هەوڵدان بۆ ڕزگاری | ترس و شکان و بێ ئومێدی |
| ٢٤-شێت بوون | ترس لەدەستپێکردنی کارێك کەبڕیاردان ڕێگای نەدات |
| ٢٥-ڕزگار بوون لەچاوەڕوانی گشتی | ئارەزووی ڕزگاربوون لەقەدەغەکراوە ئەخلاقییەکان |

## (بەکورتی ئەوەی رابورد)

١-هەموومان خەون ئەبینین:- وەك چۆن هیچ کەس بەبێ هەناسەدان ناتوانێت بژی هیچ کەسیش بەبێ خەوبینین ناتوانێ بە بەردەوامی بخەوێت. خەون و خەو بینین تەوا و تەواوکەری یەکترین، هەندێ کەس خەونەکانیان دێننەوە یادی خۆیان و هەندێکیشیان لەبیری خۆیان دەبەنەوە. بەخۆراهێنان و ئارەزووکردن ئەتوانی پێش ئەوەی خەونەکانت لەناو بچن بیری خۆتی بهێنیتەوە.

٢-خەون ئاوێنەی بیرکردنەوەو بیروڕای لاشعورە، سەرچاوەی کێشە سۆزداریەکانە کەبەشێوەیەکی لاشعوری، مێشکیان داگیر کردووە.

٣-خەون دەبێتە هۆی بەئەنجام گەیاندنی ئەو ئارەزووانەی کە لەکاتی بەئاگابوندا جێبەجێ ناکرێت و مەحاڵە، خەون زۆر دەور ئەبینێ وەك بەدیهێنانی ئارەزوو ئازادکردنی خۆزگەکان و بەرگریکردن لەکردارە ناپەسەندەکان و گەڕانەوە بۆ رابردوو.

٤-لێکدانەوەو لێکۆڵینەوەی خەون هاوکاریمان ئەکات بۆ دۆزینەوەی لایەنە شاراوەکانی دەروون و ناڕەحەتیە جسمیەکان.

٥-بەگێڕانەوەی خەونەکانت بۆ پزیشك هاوکاری پزیشك ئەکەیت بۆ چاکتر چارەسەرکردن.

٦- مەبەستی لێکدانەوەی خەون گواستنەوەی ئارەزووەکانە لەبەشی لاشعوری مێشك بۆ بەشی شعوری مێشك ئەم ئاگاداریە هاوکاریت دەکات کەزیاتر خۆت بەراستیە تاڵەکانەوە گرێ بدەیت.

٧-دەفتەرێك بۆ یاداشت کردنی خەونەکانت ئامادە بکەو خەونەکانت تێیدا بنووسە بەهۆی لێکدانەوەکانیانەوە هەوڵ بدە چاکتر رێنمایی خۆتانی پێبکە بۆ سەرکەوتن لەژیاندا..

# بەشی چوارەم

## ( گوناح خستنە ئەستۆی بۆماوەیی( ویراست ) بێسوودە )
## ( چەند راستیو هەڵەیەك دەربارەی بۆماوەیی( ویراست ) )

***هەڵە- هەندێ لەنەخۆشیە عەصەبیو دەرونیەکان بۆماوەییە.***

راستەکەی- هەرکات باوك یان دایکت ماوەیەك لەنەخۆشخانەی نەخۆشیە دەرونیەکاندا تیمار کرابێ نابێت ئەو تەسەورە بکەی کەتۆش بەهەمان شێوە توشی نەخۆشی دەروونی دەبیت.

ماڵێك ئەناسم کەسێ ئەندامی خێزانەکەیان دەستیان دایە خۆکوشتن بەڵام ئایا ئەم کارە دەبێتە ئەو دەلیلەی کە خۆکوشتن لەم ماڵەدا بوە بە بۆماوەیی. تەنها ئەتوانرێت بوترێت ئەم سێ کەسە لەبەرامبەر ئازارو شکستەکانی ژیاندا یەك بەرەنگاری یەکسانیان هەڵبژردووە.

یەکێك لەنەخۆشەکانم رۆژێ بەمنی ووت کەلە بەرئەوەی خەسوم ماوەیەك لەخەستەخانەی دەروونیدا چارەسەر کراوە ئەترسم لەوەی منالم بێتو ئەویش بەهەمان شێوەی لێبێت، دڵنیام کردەوە کەشێتی بۆماوەیی نیەو لەم بارەیەوە بیروڕای دکتۆر (کارل مینن گر)م بیرکەوتەوە کە دەڵێ (حەقیقەتی زانستی ئەوەیە کە ئەمرۆ هیچ بەڵگەیەکی قانع کەر نیە کەئیسپاتی بکات کە هەندێ لەنەخۆشیە دەرونیەکان بۆمارەیی بن).

بەڵام لەبارەی ئەوەی کە بۆچی لەناو هەندێ خێزاندا کەموکوری دەروونی یەکسان هەیە زانست ئیسپاتی ئەکات کەلەم خێزانانەدا دەربرینی راو بەرەنگاریو چاولێکردنی چارەسەر کردنی گرفتەکان یەکسانە.

هەرکاتێك یەکێك لەگەورەکانی ماڵ واتە باوك یان دایك توشی نارەحەتیەکی دەروونی یان شێتی بن کوڕ یان کچەکانیان لەبەرامبەر هەر جۆرە نارەحەتیەکی دەروونی توند تەنها بۆ لاسایی کردنەوە کاری هاوشێوەی کارەکانی ئەوان ئەنجام ئەدەن. بەڵام ئەمە نیشانەی ئەوەنیە ئەم کارەی بە بۆماوەیی بۆماوەتەوە.

هەڵە:- تایبەتمەندیو کەسایەتیو کەموکوری رەفتار بۆماوەییە.

راستیەکەی:- تایبەتمەندی رەفتاروکردار بۆماوەیی نیە بەڵکو بەدەست هێنانە واتە بەدەست دێت.

ئارەزوی نارەحەتیو تورەییو حەسادەتو دوای ئارەزووی خراپ کەوتنو بێتواناییو خۆبەکەم زانین بۆماوەیی نیە.

## ( ئەوهۆیانەی چین کە کاریگەری لەسەر کەسایەتی هەیە )

زۆر هۆ لەدروست کردنی کەسایەتی ئێمە تەئسیری هەیە دکتۆر (هارل مینن گر) ئەم هۆیانە بەم شێوەیە دەست نیشان دەکات:-

١-فێرکردنو تەربیەتو شێوازی راهێنانو مەشق پێکردنی منداڵەکان لێپرسینەوەی رەفتاریان لەلایەن باوكو دایکەوە.

٢-ئاوو هەوا.

٣-شێوەی دروست بوونی پێکهاتەی خێزان.

٤-خواردنو شێوەی جل پۆشین.

٥-تەئسیری فێرگاو مەزهەبو رۆژنامەو هاورێو کۆمەڵگا بەشێوەیەکی گشتی.

٦-قانونی ئابوری کۆمەڵایەتی لەچۆنیەتی رەفتار تەئسیری هەیە.

٧-رووداوەکانی ژیان بەدەروونیو بەدەنیەوە.

٨-نەخۆشیو برینو ئازارەکانو شکستو نائومێدیەکان کەبۆ هەموو کەس ڕوودەدات.

بەبڕوای دکتۆر (مینن گر) هەموو ئەم هۆیانەی ناومان برد لەتەشکیلی دروست کردنی کەسایەتیدا تەئسیری هەیە. لەگەڵ ئەمانەشدا نابێت تەسەور بکرێت کەهیچ شتێ لەمرۆڤدا بۆماوەیی نیە بەڵکو مەبەست ئەوەیە کە ئێوە ناتوانن هەموو خاڵە لاوازەکانی خۆتان بخەنە ئەستۆی بۆماوەیی.

پێویستە ئێوە هەمیشە خۆتان لەم سێ لایەدا ببینەوە:

دەوروبەر        بۆماوەیی        دەوری کەسایەتی

مەبەست لەبۆماوەیی ئەوەنیە کە هەموو تایبەتمەندیەکانی باوکودایک بگوازرێتەوە ناوجسمی ئێمە بەڵکو دەبێت هەمیشە لەیادمان بێت کە بۆماوەیی تەنها یەکێك لەو زاویانە پێك دەهێنێت کەسێ گۆشەی کەسایەتی ئێمەی پێك هێناوە.

کەسایەتی ئەمرۆی ئێمە زیاتر پەیوەندی بەکردەوە تایبەتیەکانی خۆمانەوە هەیە لەبەرامبەر دەسەلاتی گەورەکانمانو تاقی کردنەوەکانی دەوروبەرمان.

## (گوناهی خۆخستنە ئەستۆی باوکو دایك شتێکی هەڵەیە)

عادەتی زۆربەی ئەو کەسانەی کە توڕەنو توشی نەخۆشی دەروونی هاتوون ئەوەیە کە هەموو گوناهەکانی خۆیان ئەخەنە ئەستۆی باوکو دایکیانەوە.بەم شێوەیە زۆر بەئاسانی لەژێر مەسئولیەتی خۆیان ئەچنە دەرەوە، هەڵبەتەگومانی تیانیە کەبەشی زۆری سەرکەوتن یان شکستی ئێمە بەسراوەتەوە بەئیسپاتکردنی محبەتو ئەخلاقی ئێمەوە، هەڵبەتە ئەگەر بمان توانیایە باپیرمان خۆمان هەڵمان بژاردایە ئەوکات ژیانمان دەبویە بەهەشت بەلام باپیرمان وەکو باوکودایکمان بەسراونەتەوە پێمانەوە.

گومـان نیـە کەهەنـدێ لـەباوکو دایکـان تاوانبـارن بـەو مانایـەی کـەتوانا و لیاقـەتو ڕێنمـایی پێویـستیان بـۆ پـەروەردە کردنـی ڕۆڵـەی بـەتوانا و بـاوەڕ بەخۆبوو دەرنەبریوە، بەزۆری باوکو دایك منالّیان زۆر توڕەو ئازاردەر یان زۆر ساویلکەو بێتوانـا دێننـە بەرهـەم. ڕێژەیـەکی زۆری ئێمـە لەتەمـەنی منداڵیـدا ڕانـەهێنراوین کـە بتـوانین دژی گرفـتو نائومێدییـەکان بجـەنگین فێـر نـەکراوین کەچـۆن بەسـەرکەوتوی نارەحەتیـەکانمان چارەسـەر بکـەین. بەشـی زۆری ئـەم بێتواناییـەی ئێمـە لەئەستۆی باوکو دایکماندایـە. بـەڵام ژمارەیـەکی زۆریشمان هـەموو گوناهـەکانمان بێویژدانانـە ئەخەینـە ئەسـتۆی گـەورەکانمان، دکتـۆر (چاکب کـن) لـە وتارێکـدا بـەناوی (گونـاهی خۆتـان مەخەنـە ئەسـتۆی بـاوکو دایکتانەوە) دەڵێ کە:-

(سـید کـازان) کـە دەوری دکتـۆرێکی لـە درامایـەکی تەلەفزیۆنێـدا ئـەبینێ دەعوەت کـرا کـەهۆی نەخۆشـی بێخـەوی کەسێك ڕوون بکاتـەوە. ئـەو تەئکیـدی کـردەوە کـەبۆ گەیشتن بەمەبەسـت، سـەرەتا ئـەبێت ئاوڕێـك بـۆ دواوە بەینـەوەو ببیـنین کـەچ ڕووداوێـك لەتەمـەنی منالّیـدا لەنەخۆشـەکە ڕویـداوە، ئـەوپاش لێکۆڵینەوەو پرسیار کردنێکی زۆر سـەرئەنجام گەشتە ئەو ڕاستیەی کە دایکی نەخۆشەکە لەتەمەنی منالّی کۆرپەکەیدا لەبیری چووە کە چاوی کۆرپەکەی خۆی ببەستێ.

دکتۆر (کن) لەبیانویەکی گاڵتە جاری ژنێکـی تـردا دەڵـێ کە هـەرگیز دەسـتی بەخۆیدا نەهێناوەو هیچ هەنگاوێکی بۆخۆ جوان کـردن نەئـەنا کاتـێ هاوڕێکـانی لێیان پرسـی بۆچی هیچ کاتـێ قژی سـەری شـانە ناکاتو میکیـاج ناکاتو جار بەجارێ کەلوپەلی تازەو جوان ناکڕێت. لەوەڵامـدا ئـەیووت کاتێك کەمنداڵ بووم دایکـم هەمیـشە پـێی ئـەووتم کـەتۆ جـوان نیـت. ئـەم ئافرەتـە هـەرگیز بـیری نەئـەکردەوە کـە کاتێـك دەگاتـە تەمـەنی بـاڵقی تـەنها خـودی خۆیـەتی ئـەبێت بـۆ جوانی خۆی تێبکۆشێ.

دکتۆر کن پاش دەست نیشان کردنی ئەم جۆرە نیشانانە دەگاتە ئەم رایەی کە (کاتێك کەسێك مەسئولیەتی نارەحەتیەکانی بخاتە ئەستۆی باوك‌و دایکیەوە ژیانی منالّی غەمناك دێتە پێش چاو دڵنیابن کە تاوانباری حەقیقی خودی خۆیەتی).

کچێکی جوان کە دایك‌و باوکی‌لەیەك جیابونەوە رۆژێ ئیعترافی بۆمن کرد کەتەنها لەبەرئەوە رازی بووە بەشوکردن کەرزگاری بێت لەدەستی باوك‌و دایکە تورەکەی ئەو ئەیووت کە هەمیشە بەدبەخت بووەو هیچ مانایەکی خۆشەویستی نەچەشتووە.لەئەنجامدا ملی رازی بونی بۆیەکەمین داواکەری لەقاند، هەرچەندە هاوسەرەکەی دەرامەتێکی باشی هەبوو لەهەمان کاتیشدا مرۆڤێکی خۆشەویست بوو کەچی ئەم کچە بەبەردەوام گلەیی لەبەخت‌و ژیانی خۆی ئەکرد.

بەزەحمەت توانیم قەناعەتی پێ بهێنم کە ئەگەر وەك ئێستا لەبری بیرکردنەوە لەژیان هەمیشە بیر لەرابردوو بکاتەوە کاری ئەمیش وەکو دایك‌و باوکی دەگاتە تەلاق وە ئەگەر زیاتر بیر لەئێستا و وەزعی خۆی بکاتەوە بەزووی تێئەگات هێندە بەدبەخت نیە کە خۆی تەسەور دەکات.

ئەم جۆرە مرۆڤە سەر لێشێواوانە هەمیشە خۆیان بەکەم سەیردەکەن لەدڵەوە نسبەت بەخۆیان هەستێکی نەفرەت پێك دەهێنن وردە وردە ئەم هەستە ئەگۆرن بۆ خەڵکی.

## (ئەوانەی کە خێزانەکانیان سەریان لێشێواندووە)

ئەوانەی کە گەشەی سۆزداری تەواویان نیە کوژراوی دەستی خێزانەکانیانن هەرگیز نەیانتوانیوە بەشێوەیەکی عاقلانە سەربەخۆیی وەرگرن، ئەوانەی بەسراون بە باوك‌و دایکیانەوە بە(ساویلکە) ناویان ئەبەن ئەم پەیوەندیە زۆرجار بەهۆی نەزانینی چەند هۆیەکەوەیە، ئەو دایکەی کە زیاد لەحەد خۆشەویستی‌و محبەتی خۆی بۆ کور یان کچێکی نیشان ئەدات هەستی هۆگر بوونی ئەوان بۆ خۆی زیاد دەکات.

ئەو دایكو باوكانەی كە رۆڵەیەكی تاقانەیان هەیە بەهۆی دڵسۆزیو فراوانو زیادە رۆی نەخۆشەویستیا بەشێوەیەكی بێتواناو باوەر بەخۆ نەبوو ئەو منداڵە دێننە بەرهەم.

## (لەرووی سۆزداریەوە هێشتا منداڵ بوو)

نمونە: ئافرەتێكی ٢٦ساڵە بۆ نمونە دەهێنمەوەكە تووشی نەخۆشی دەروونی هاتبوو بەپێی ئەو قسانەی لەكاتی لێكۆڵینەوەی مندا ووتی زیاتر لەدوو ساڵە عادەتی كردووە كە دانەكانی بەیەكدا بهێنێتو جیرەی دانەكانی بێت.

ئەو ئەم خوەی بەنیشانەی توڕەیی وگرفتی دەروونی ئەدایە قەڵەم. كاتێك شوێنی نیشتەجێ بونی بەجێهێشتو بۆ كاركردن رووی كردە ئەمریكا دایكی داوای لێكرد كە هەموو رۆژێ نامەیەكی بۆ بنوسێ، سوودی ئەم نامانەی كەلە نێوان دایكو كچەدا ئاڵوگور ئەكرا زۆر بوو چونكە هەمووی باسی لەپەیوەندی توندو تۆڵی سۆزی هەر دووكیان ئەكرد.

دەركەوت كەئەم نەخۆشە لەمنداڵیەوە لەدووری دایكو باوكی ئازاری چەشتوە بەهۆی هەندێ گرفت كە لەگەڵ لاوێكی محبوبدا هەیبوسەردانی منی كرد لەوەلامدا پێم ووت كە گرفتی ئەو ئەوەیە لەكاتی منداڵیدا دایكی هیچ ئیهتمامێكی پێنەداوەو مەمكی دایكی نەمژیوە دان هێنان بەیەكدا لەم بارەوە سەرچاوەی گرتوە.

لەبەرئەوەی لەرووی سۆزداریەوە هێشتا منداڵە بەئەندازەی پێویست ئامادەی چونە ژیانی هاوسەری نیە، نەخۆشەكە وردە وردە ئەم حاڵەتەی تەرك كردوباری چاك بووەوە.

## (ژنی بەناز)

ئەو كچەی لەماڵی باوكیدا بەناز بەخێو كرابێ پێئەچێ لەماڵی هاوسەرەكەیدا زۆر شەرمن ومیهرەبان بێت تا بەهەمان شێوە نازی هەڵبگرن لەراستیدا ئارەزوو

ئـەكات بەهــەمان شـێوە جێگـای سـەرنجی مـاڵی خۆیـان بێـت واتــە مـاڵی هاوسەرەكەی بەم پێیە ئەو تووشی تەمبەڵی مێشكی بووە.

هەربۆیـە لەبەرامبـەر یەكـەمین گرفتـا تێكدەشكێت‌و هـاواری بێ‌مانـا دەكـات‌و هەندێ جاریش ناز دەكات‌و ناتوانێ ئەركەكانی ماڵی جێبەجێ بكات‌و هەمیشە پـیس‌و پۆخڵـە بـەبێ هـۆ پـارە خـەرج دەكـات‌و حـەزناكات بەتێكـەڵی منـداڵان‌و لەهەمان كاتدا نسبەت بەخۆشی هەست بەبەزەیی‌و تەنهایی دەكات.

ماوەیـەك لەمـەو پـێش ئـافرەتێكی شـووكردو لـەم جـۆرە كەسـانە هاتـە لام‌و وتی:- بەراستی نییەتی خۆ كوشتنم هەیە تەئكیدی كردەوە كە هاوسـەرەكەی پیـاوێكی زۆر چاك‌و میهرەبانـە وەهـەتا خۆی بەشایستەی پیـاوێكی لەوچەشـنە نازانێ‌و لەو باوەڕەدایە كە ناتوانێت هیچ پیاوێك خۆشبەخت بكات.

دانـی بـەوەدا نـا پـێش شـووكردن لەهیـچی كـەم نبـووە‌و هـیچ كـات ئیـشی نـەكردووە‌و تەنانـەت مۆبیلێكیشی پاك نەكردوەتـەوە لەحەسرەتی ئـەو ڕۆژانـەدا بوو كەلە ماڵی باوك‌و دایكیدا بەئارامی ئەژیا لەكاتێكدا باسی چاكەكانی باوك‌و دایكی ئەكرد فرمێسك بەچاوەكانیا ئەهاتەخوار.

ئیحتماڵی ڕزگار كردنی ئافرەتێك لەزەواجدا كە بەناز بـەخێوكرابێ پەیوەندی تــەواوی بــەوەوە هەیــە كەئــەو ژنــە بــەهۆی تــاقی كردنــەوەی دەروون‌و تایبەتمەندەكانی ڕەفتاری خۆی وردە وردە كەسێتی خۆی بدۆزێتەوە.

كاتێـك تـوانی خـۆی بناسـێ بەئاسـانی ئـەتوانێت ڕەفتـاری خـۆی نـسبەت بەهاوسـەرەكەی بگۆڕێـت. پیـاویش بەهــەمان شـێوە لـەگۆڕانی هاوسـەرەكەی ئەتوانێت دەوری گرنگی هەبێت بەو مانایـەی كەنـە زۆر نـازی باتـێ نـەزۆر تـورە‌و نارەحـەتی بكـات، بـەئامۆژگاری بەسـوود نیـشاندانی ئـارامی لـەبارەی كـردەوە حەساسەكانی ژنەوە. كاتێك كەهەستی كرد ژیانی هاوسەری بوە بەئەركێ لەسەر شانی.

# (هاوسەری منداڵ)

**هاوسەری بەناز بەخێوکراو (بەنسبەت پیاوەوە) بەزۆری بەهۆی پەیوەندی زۆر بەدایکیەوە ئازار ئەچێژێت.**

**دکتۆر (استرکن) لەبارەی MOM واتە مامی یان دایك مەبەست (دایك خۆشویستن زیاد لەحەد) لێکۆڵینەوەی زۆری هەیە کە نیشانی داوە کە تەنانەت پیاویش لەگەشەی سۆزداریدا لەئاماندانین. دایکێك کەدەست لەهەموو کارێکی کورەکەی وەرئەدات دایکێك کەلە هاوسەری خۆی سەرکەوتو نەبوەو تەواوی عەشق و محبەتی خۆی ئەخاتە خزمەتی کورەکەیەوە تاوەکو کورەکەی بەئارەزووی ئەم هەڵبسورێ.**

**بەرای ئەو (چاکترین دایکە)کورەکەی لەهاوسەریا کاتێك سەرکەوتوە کە ئافرەتێکی هاوشێوەی دایکی بخوازێ یان دەبێت ژنەکەی لەماڵەوە رای دەرنەبرێت و لەهەموو کارێکدا گوێ رایەڵی ئەم بێت.**

**لەبەرئەوەی دایکە لەژیاندایەو سەرکردایەتی کردنی ماڵەکە لەئەستۆی ئەودایە، بەتایبەتی کاتێك دایکە دوور لەکورەکەی ژیان بەرێتەسەر ئەوا ژیانی کورە ئەبێت هاوشێوەی زەوق و رەفتاری دایکە بێت. تا وای لێدێت ئەگەر دایکەش مردبوو ژنە لەماڵەکەدا ئەبێت دەوری دایکێك ببینێت وپیاوەش دەبێت بۆ ژنە جوکمی یەکێك لەکورەکانی هەبێت بۆی و هەمیشە نازی هەڵبگیرێ و هەموو ئارەزووەکانی بۆ جێبەجێ بکرێت.**

**بەشێوەیەکی گشتی بۆ بەدەست هێنانی خۆشبەختی ئەو دەبێت مل بۆ هەموو جۆرە فیداکارییەك بدات.**

**بەڵام ژنە سەرەرای هەموو هەوڵێك ناتوانێت کە هاوسەرەکەی رازی بکات چونکە هەرچەند هەوڵ بدات ناتوانێت بگاتە ئەو ژنەی کە جێگای رەزامەندیدایکی هاوسەرەکەیەتی‌واتە خەسوی.**

**لەم خێزانانەدا گرنگی بەمنداڵ نادرێت چونکە مێردە تەنها ئەوشتانەی لاپیرۆزە کە دایکی لای پیرۆز بووە.**

## (سەڵتی خێزاندار)

سەڵتی خێزاندار کەسێکە کەتەنها بەپێ بەڵگەی هاوسەرایەتیخێزاندارەو یاسای هاوسەری جێبەجێ دەکات بەڵام ژن هێنانی ئەو لەراستیدا قولاپێکە لەگەردنی ئاڵاوە هەربۆیە وەکو سەڵت دەمێنێتەوە.

ئەو بۆ ئەو مەبەستە ژن ناهێنێ تا هاوسەرێکی بەوەفابێ بۆ خێزانەکەیو باوکێکی میهرەبانیش بێت بۆ منداڵەکانی بەڵکو تەنها بۆبەدەست هێنانی سوودی تایبەتی خۆی ژن دەهێنێ.

هاوسەری سەڵت هەرگیز خۆی بۆ ژیان ئامادە نەکردوە، چ لەرووی سۆزداریو چ لەرووی جسمیەوە ناتەواوە. تەنها بەشێوەی لاشعوری ئارەزووی پەیوەندی خێزانی لەمێشکدا جێگەی بۆتەوەو هەمیشە دەگەرێ بەدوای ژنێکدا کە بتوانێت دەوری دایکی ببینێت نەك هاوسەرێ شەریکی ژیانی بێت، ئەو گەورەیە کەهێشتا وەکو منداڵ ماوەتەوە تەنها بۆئەوە ژن دەهێنێ ترسی ئەوەی هەیە لەکاتێکدا بەسەڵتی مایەوە کۆمەڵگا سەرزەنشتی بکەنو بەنوقسانی تەماشا بکەن. ئەو ژن تەنها بەکارەکەرێك دائەنێتو چاوەروانە لەهاوسەریدا بێتە خاوەنی هەموو شتێ بەبێ ئەوەی ئامادەبێت هیچ شتێك لەپێناویدا ببەخشێ.

## (نەتوانرێت لەزیانەکانی رابردوو بۆ چاکردنی ئایندە سوود وەربگیرێت)

کاتێك چاوبەبیرەوەرییەکانمدا ئەخشێنم بەردەوام ئەبینم کەئەو ژنەی هەمیشە ترسی ئەوەی هەیە تەلاق بدرێت، ئەو ئافرەتە بەدڵنیاییەوە کچی ژنو پیاوێکە کەلە یەکتری جیابونەتەوەو تەلاق کەوتۆتە بەینیان. هەمان ترسیش لەپیاودا هەیە کە لێپرسراوێتی شکستی لەهاوسەریدا بخاتە ئەستۆی دایكو باوکیەوە.

زۆرجار ئەبینرێ کە خێزانێك هەمیشە کێشەی خێزانی لەناو خێزانەکەیاندا هەبووبێت زیاتر روو بەرووی شکستی هاوسەری دەبنەوە، لەبەرئەوە هەر کەس

پێش ئەوەی بڕیاری کۆتایی بۆ هاوسەری بدات ئەبێت دڵنیایی بەدەست بهێنێت کە ناکۆکیەکانی دایك و باوکی و ئازارەکانی تەمەنی منداڵی بەشێوەی لاشعوری تەئسیری لەسەرئێستای نیە سەبارەت بەعەشق و ژیانی جنسی و هاوسەری.

## (هەموو کەسێك دەبێت ئەم پرسیارانە لەخۆی بکات)

١-پەیوەندی باوك و دایکم چۆن بوو؟

٢-ئایا باوك و دایکم یەکتریان خۆش ئەویست؟

٣-ئەگەر جیابونەتەوە ئەم ڕووداوە چ تەئسیرێکی لەشکستی خێزانی مندا هەبووە؟

٤-ئایا لەخێزانێکی تووڕە هاتوومەتە دنیاوە؟ ئەگەر وایە لەم بارەیەوە چ چارەسەرێك هەیە؟

بەهۆی هەوڵی وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە ڕەنگە سەرچاوەی شکستی خۆتان لەهاوسەریدا بۆ ڕوون بێتەوە، بەو مانایەی کە بزانیت ئایا پیرەوەریە خراپەکانی رابردووت لەگەڵ خۆتدا هێناوەتە ژیانی نوێی هاوسەریتەوە و ئەویشت پێ پیس کردووە.

یەکێك لەنەخۆشەکانم کەلە پاش تێپەراندنی دەورانێکی پڕ لە (ئیختلاف) جیاوازی توند لەگەڵ هاوسەرەکەیدا جیابۆتەوە و گەرایەوە بۆ ماڵی باوکی پاش چەند رۆژێ ژیان لەگەڵ دایکیدا زانی کە هەمیشە لەژێر فەرمانی دایکیدا بووە کە تەلاقی لەباوکی وەرگرتووە کە ئەویش دایکێکی تووڕە و خۆپەرستە.

هەربۆیە دڵنیابوو لەوەی کەلە کەناری دایکیدا هەرگیز ژیانێکی پڕ لەخۆشی نابێت و هەر لەبەرئەوە رێگای ماڵی خۆی گرتەبەر و ئەمجارە بەخۆیدا چویەوە و هەرکاتێ گرفتێکی بۆ پەیداببوایە بۆ چارەسەری کێشەکەی لەبری ئەوەی بۆلای دایکی بچوبایە لەگەڵ هاوسەرەکەی چارەیان بۆ ئەدۆزیەوە.

## (باوك‌و دایكە تورەكان لەژێر فەرمانی مێشكی نائاگای خۆیانن)

ئەبێت بزانین كە باوك‌و دایكی تورە بەهۆی نەزانینەوە تورەیی خۆیان دەرئەبرن. كردەوەكانی ئەوانیش عەمدی نیە، هەربۆیە نابێت هەمیشە گوناهەكانی خۆت بخەیتە ئەستۆی بۆماوەیی(ویراپت). بەڵكو چاكترە هەر كەسە بەرهەمی كارەكانی بەدیقەت بخوێنێتەوە ئێە هەمومان خەڵكێكی زۆر ئەناسین لەگەڵ تێپەراندنی تەمەنی منالی پڕ لەكارەساتی جەرگبردا سەركەوتن‌و خۆشبەختیان بەدەست هێناوە.

هەبوونی باوك‌و دایكی تورەو عەصەبی هیچ بەربەستێك نیە بۆ گەشتن بە سەركەوتن وە نەیتوانیوە زۆر كەس بێ‌توانا بكات لەكارەكانیدا.

## (بەردەوام تاوان باركردنی گەورەكان بێ‌ویژدانیە)

نەخۆشێك بۆی گێرامەوە كە باوكی هەمیشە ئازاری داوە، دریغی نەكردوە لەووتنی هەموو جۆرە قسەیەكی ناشرین بەرامبەری، باوكی هەمیشە پێی ووتوە كە هەرگیز بەهیچ نابێت‌و دایكیشی لەهەمان كاتدا ئافرەتێكی بێ‌ئیرادەو سست بووە، كە لەژێر سوڵتەی باوكیدا بوە بەتەواوی لەبری ئەوەی بەرگری لەكورەكەی بكات بەردەوام بێ‌لایەنی خۆی رائەگەیاند.

(جیم) بەمشێوەیە هەمیشە خۆی بێ‌یارو یاوەر ئەزانی وردە وردە كە گەورە دەبوو هەستی دەكرد كە لەلایەن باوك‌ودایكیەوە زیاتر ئیهمال ئەكرێت، بەڵكو زیاتر خوشكەكانی جێگای سەرنجی گەورەكان بوون‌و لەلێدان‌و قسەی ناشرین لەئەماندا بون.

تەنها شتێ كەجیم لەتەمەنی منداڵیدا لەبیری مابوو جیاوازەییە بەردەوامەكانی دایك‌و باوكی‌و لێدانەكانی باوكی‌و هەست كردن بەنائەمنی ئابوری بوو وەبەدەست هێنانی پێویستیەكانی خۆی لەتەمەنی منداڵیدا لەبری

ئەوەی بچێتە زانکۆ ناچار ببوو کە دەست باتە کارێك کەلە بنەرەتەوە نە ئارەزووی بوە نەخۆی بۆ ئامادە کردوە.

## (فەلسەفەیەکی نادروستی ژیان)

پاشەرۆژی ژیانێك کەئەمە سەرەتاکەی بێت ئاشکرایە (جیم) لاوێکی تێکشاو دڵرەق و بەدبینی لێدەرچوو لەوباوەرەدا بوو - - دنیایەك ژیان بەسەر ئەبات کەسەراپای خۆپەرستییەو دژایەتی کردن لەهەموو کارەکاندا حوکم فەرمایە.

بەم شێوەیە فەلسەفەیەکی نادروستی لەژیاندا بۆ خۆی پێك هێناوە بەو مانایەی کەلەو بڕوایەدا بوو کەلەم جیهانەدا هەر کەس هەوڵئەدات کە تا لەتوانایدا هەبێت خەڵکی تر بدۆشێت و سوودی لێوەر بگرێت وە بەزیانی خەڵکی تر خۆی خۆشبەخت بکات. بەردەوام ڕەنگی دەم و چاوی ئاوسابوو لەگەڵ ماسولکەکانیدا هەرگیز بزەیەك بەسەر لێوانیەوە نەئەبینرا بەتوندی قسەی ئەکرد و بەخێرایی ڕێی ئەکرد. زاڵ نەبوو بەسەر ئەعصابی خۆیدا و هەرکاتێك باس دەربارەی عەشق و هاوسەری بەتایبەتی و بەگشتی ژیان دەکرا بیروڕای خراپی هەبوو سەبارەتیان.

بەشێوەیەکی گشتی ئەم لاوەهەمیشە باوك و دایکی خۆی بەهۆکاری هەموو گرفت و نەهامەتیەکانی دەزانی و ترسی هەبوو لەدەربڕینی نهێنیەکانی دڵی خۆی بۆ خەڵکی و نەیئەویست باوەربکات کەلە دونیادا ژن و پیاوی جیاواز لەباوکی هەیە، بەواتای لەو بڕوایەدا بوو هەموو باوك و دایکێك وەکو باوك و دایکی ئەم وان.

کاتێك بەم بیرو باوەرەی دەربارەی ژیان ژنی بهێنایە بەبێ شك نسبەت بەهاوسەرەکەی هەمان کرداری جێبەجێ ئەکرد کە باوکی نسبەت بەدایکی هەیبووە و جێبەجێی کردووە. دڵنیامان کردەوە و بۆمان ئیسپات کرد کە بەشی زۆری بیرو راکانی بێبناغەو بێئەساسەو ئەو برینەی معیدەی کە بەهیچ دەرمانێ قابیلی چارەسەر نیە چاك نابێت چونکە ئەنجامی فەلسەفەیەکی هەڵەیە

کەلە ژیاندا بۆ خۆی دروستی کردوەو بەبێ هۆ خۆی لەسەر ئەوەراهێناوە کە گوناهی هەموو شکستو نارەحەتیەکانی بخاتە ئەستۆی دایكو باوکیەوە.

کاتێك زانی خۆی لەرێکخستنو ئامادەکردنی بەدبەختیەکانی بێ گوناح نیە وردە وردە دەستی بەئاڵوگۆر کرد لەکردەوەکانیداو لەماوەیەکی کەمدا هەستی بەئارامی کرد بیرورا هەڵەکانی نسبەت بە باوكو دایکی لەناوچوو باوەری بەخۆیو دەوروبەرەکەی بەهێز بوو وە سەرئەنجام هاتە سەر ئەو رایەی کەلەمەو پاش هەموو ژنو پیاوێکی سەر زەوی وەکو دایكو باوکی سەیری کردەوەکانیان ناکات، بەدبینیو بەگومان بوون ناخاتە دەروونی خۆیەوە.

## (ئەم نۆ ئامۆژگاریە هەرگیز لەیاد مەکە)

١-بۆ ئاگاداری عەیبەکانی خۆتان هەرگیز مەکەونە باس کردنی کردەوەکانی گەورەکانتان چونکە بەگوناهبار کردنی ئەوان هیچ گرێیەکی گرفتەکانتان ناکرێتەوە (هارلد شرمن) دەڵێ ((دڵنیابن تەنها خودی خۆتان مەسئولی هەموو رووداوەکانی ژیانی خۆتانن گەر بەهەڵەکانت بزانیت یان نا.

٢- لە کردەوە خراپەکانی کەسایەتی باوكو دایکی خۆت فەرستێك ئامادە بکەو هەوڵ بدە لاسایی ئەوان نەکەیتەوە، تورەیی چاولێکردنی هەیە بەڵام بۆماوەیی نیە.

٣-کاتێك کە دەبیت بەباوك یان دایك هەوڵ بدە کە رۆڵەکانتان لەو نیعمەتەی کە خۆتان لێی بێبەش بوون بۆ ئەوانی والاّ بکەن وەك هەستی سەربەخۆیو ئەمنیەتی سۆزداری.

٤-هەوڵبدە لەژیانتدا ئەنجامێکت هەبێت بەهەوڵی خزمەتکردن بەخەڵکی تۆڵەی باوەرنەبون بەخۆتان بکەنەوە.

٥-هەمیشە پەندی (دوکلاس لرتن) بەکاربهێنن کە دەڵێ ((لەهەموو ئەو دەربرینانەی کەلاتانە بۆ زیاد کردنی جوانی ژیان سوود وەرگرن)).

٦-لەبەرئەوەی خەلاتی نۆبلت بەدەست نەهێناوەخەم مەخۆ چونکە هەمیشە سەرکەوتن پەیوەندی بەناوبانگ‌و سەروەتەوە نیە بۆ ئەوەی یەکسانی دەروونی خۆت بپارێزیت هیچ پێویستیت بەناوبانگ نیە.

٧-زیاد لەحەد مەنوسێ بەسنگی دایکتەوە چونکە کاتێك پیاوێك زیاد لەحەد عەلاقەی بەدایکیەوە هەبێت ژیانی هاوسەری لەخەتەردایە بەو مانایەی کەهەر کاتێك ژنی هێنا نیوە مێردو نیوە کور دەبێت بۆ هاوسەرەکەی وەهەر دوو رێگاش بەخراپترین شێوە جێبەجێدەکات.

٨-دوور کەونەوە لەپاراستنی رۆحیەی منالی‌و چاوەروانی محبەت‌و نوازشی بەردەوامی دایك‌و باوکتان چونکە بەم کارە لەروی ئینسانیەوە هیچ پێناگەن.

٩-هەڵەکانی بیرو راتان سەبارەت بەتایبەتمەندی بۆماوەیی چاك بکەن‌و ئەورایەی کەتۆش بەهەمان شێوە گەلای ئەو درەختەیت‌و خوێنی عەمان باوك‌و دایك لە رەگەکانتان تێئەپەرێ‌و بۆ گۆرینی خورەوشتی خۆت هیچ کارێکتان لە دەست نایەت لەمێشکی خۆتانی دەرکەن.

بیرو راکانی ئەمرۆی ئێوە چۆنیەتی ژیانی سبەینێ‌ی تۆ دیاری دەکات لەبەرئەوەی هەر ئەمرۆ بریار بدە کە سبەینێ چ مرۆڤێك بیت‌و هەمیشە گوناهی بەدبەختی خۆتان مەخەنە ئەستۆی چارەنوس‌و تەقدیرەوە.

# بەشی پێنجەم

## (مرۆڤی ئاسایی کامانەن)

بــەپێی بــیروڕای ((ادوادگلــور)) پــسپۆری ئینگلیــزی لەنەخۆشــیە دەرونیەکاندا:- مرۆڤی ئاسایی بەدوورن لەنارەحەتیە گشتیەکان، ئازار بەدەست کێشەکانی مێشکەوە ناچێژن خاوەنی هێزێکن کەلە ئیشەکانی خۆیان رازین هەربۆیە جگە لەخۆیان ئەتوانن خەڵکی تریشیان خۆشبویت. ووشەی ئاسایی مانایەکی نسبی هەیە وەك چۆن هەندێ شت رەنگە لەکۆمەڵگیەدا ئاسایی و لەکۆمەڵگایەکی تردا نائاسایی و مایەی گاڵتەجار بێتە بەرچاو.رەنگە جێبەجێکردنی کارێك کەلە ئەفریقادا ئاسایی حساب بکرێت رەنگە لەئەمریکادا نائاسایی بێت لەبەرئەمە مانایی ئاسایی پێچاوپێچ و گۆرینی زۆری هەیە. ئێمە هەمومان تائەندازەیەك لەسنوری ئاسایی ئەچینە دەرەوە و هەریەکەمان تایبەتمەندی و کردای تایبەتی خۆی هەیە و باوەرمان بەهەندێ شت و لە هەندێشتیش ئەترسین لەم رووەوە زۆر لەیەکتری جیاوازنین.

ئەتوانین هەموو کۆمەڵگای بەشەری بەسەر شەش کۆمەڵدا دابەش بکەین هەموو کۆمەڵگای بەشەری بەسەر ئەم شەش کۆمەڵەدا دابەش دەبێت:-

١-ئاسایی

٢-تورە (عصبی).

٣-شێت - (تەنها لەئەمریکا ٥٠٠٠٠٠ کەس لەم کۆمەڵەیەدان).

٤-خراپـەكاران -(جنایـەتكاران_ توشـبوەكانی تلیـاك‌و خراپەكاریـەكانی جنسی).

٥-نەفامەكان.

٦-متفرقە (كە ناتوانرێت بخرێتـە سـەر هیچ كۆمەڵەیەك وەكو جەنگەڵستان، دانیشتوە دوور دەستەكانی جیهان).

مرۆڤی ئاسایی تەنها لەكۆمەڵەی یەكەمدا جێگای دەبێتەوە.

## (تایبەتمەندییەكانی مرۆڤی ئاسایی)

زۆر رووی داوە كەلـەمنیان پرسیوە بۆچی هەندێ كـەس ئاسایی‌و هەندێكی تـر نائاسـاین لەوەڵامـدا ئـەڵێین بۆیـە ئاسـاییە چـونكە كەسـایەتی ئـەو خـاوەنی تایبەتمەندی ژێرەوەیە تۆش بەبەدەست هێنانی ئەم خاڵانەی خوارەوە ئـەتوانیت بچیتە ناو كۆمەڵەی ئاساییەكانەوە:-

١-مرۆڤی ئاسـایی لـەرووی محبەتـەوە بەتوانایە. زیـاد لەحـەد هـۆگری بـاوك‌و دایكی نابێت. وەكو مرۆڤێكی زیرەك بیر ئەكاتـەوە. لەژیانـدا ئامـانجێكی تایبـەتی هەیە.

٢-نارەحـــەتی‌و ناخۆشـــیەكانی ژیـــان بەخۆشـــی‌و ئـــارامی ئەداتـــە قەڵـــەم‌و ئەیانگۆڕێت.

٣-هێندە سەرقاڵی ئەركەكانیەتی كەغەم‌و بەدبەختی لەبیر ئەكات.

٤-ئەتوانێت داهاتی ژیانی دابین بكات‌و هەمیشە لەژیانی رازیە.

٥-خاوەنی ورەیە بۆ ژیان‌و ژیانی خۆش دەوێت.

٦-لەگـەڵ هـەموو كـەس ئـەگونجێ‌و خـاوەنی كەسایەتیەكی‌خۆشەویـستەو لەبارەی ئینسانیەوە لەگەڵ هەموو كەس لێبوردنی هەیە.

٧-زۆر تورە نابێت چونكە فێر بووە كەزاڵ بێت بەسەر دەرونیدا لەكارەكانیـدا بیرئەكاتەوە هەمیشە بریای عاقڵانە دەرئەكات.

٨-دەنگ دەنگ‌و هەرا ناكات تورەبوونی دەشارێتەوە.

٩-زۆرکەم دەخالەتی کاری خەڵکی ئەکات.

١٠-خاوەنی رۆحێکی پاکەو باوەری تەواوی بەخۆی هەیە.

١١-مرۆڤ ئەتوانێت خۆشی بوێت و ئەچێتە دڵەوە لەکارەکانیدا باوەری بەئینسانیەت هەیە.

١٢-دەرس و عیبرەت لەهەڵەکان و رابردووی وەرئەگرێت.

١٣-خۆی راهێناوە کەلەباتی غەم خواردن و گلەیی کردن وردە وردە ژیانی رێکبخات و تا ئەوەندەی لەتوانایدا بێت سوود لەتەمەنی خۆی وەربگرێت.

## (هاوسەری ئاسایی)

دەست نیشان کردنی هاوسەری نمونەیی هێندە ئورس نیە. هەرچەندە مەدالیای ئازایی و رێزی وەرنەگرتووە بەڵام ئەتوانرێت حسابی قارەمانی ماڵی بۆ بکەی وەکو هەموو پاڵەوانەکان خۆشەویستەو دەبێتە جێی سەرنجی هاوسەرەکەی خۆی لەلایەن هەموو خزم و ناسراوەکانیان جێگای رێزو ئیحترامە منداڵانیش پەیوەندیەکی پتەویان هەیە پێیەوە، کەسایەتیەکی یەکسانی هەیەو ئەتوانێت لەگەڵ هەموو کەسدا بگونجێت، قسە لەشوێنی شیاوی خۆیدا ئەکات و هاوسەرەکەی نارەحەت ناکات و هەردەم نایەوێت ئیسپاتی بکات کە تەنها فەرمانرەوای ماڵەو بەتوانا و ئیش کەرەو باوەری تەواوی بەخۆی هەیە.

هەمیشە رێگایەکی چاکی هەڵبژاردووە، لەتورەیی و گومان و دوو دڵی دوور ئەکەوێتەوە، لەخۆشەویستی و محبەتدا سەخاوەتەو هاورێکانی لەبەر زیرەکی و هەبوونی زانیاری رێزی ئەگرن. لەئیش و کارەکانیدا خۆپەرستانە هەنگاو هەڵناهێنێت ئەو لەبری ئەوەی هەمیشە چاوەروانی محبەتی خەڵکی بێت زیاتر ئارەزووی ئەوە دەکات کە محبەتی بەخەڵك بدات موئەدەب و تێگەیشتووە لە لێکۆڵینەوەدا

بەسەبرو بەخۆ بردووە بەردەوام سوپاسی هیلاکی هاوسەرەکەی دەکات و لەبەرامبەر خەڵکدا رێزی هاوسەرەکەی دەباتە بەرزی و رۆژی لەدایك بوون و

گواستنەوەی هاوسەرەکەی پیرۆز ڕائەگرێت و دوور ئەکەوێتەوە لەسوکایەتی پێکردنی هاوسەرەکەی و ئەگەر پێویست بکات لەماڵەوە قاپ و قاچاخ ئەشوات وهاوکاری ماڵەوەیان دەکات.

لێبوردنی هەیە بەرامبەر بەهاوسەرەکەی بەڵام زیاد لەپێویست نازی ناداتێ، ئاگاداری ئارەزووەکانی خێزانەکەیەتی وەك سەیران و گەران جاربەجار دەیباتە دەرەوە بۆنان خواردون و هەندێ جاریش د... ەگوڵێکی بە دیاری پێشکەش دەکات.

ژیانی ماڵەوەی زۆر جوان رێك دەخات و وانیشان ئەدات کەسەرکەوتنی ئەو بەهۆی خێزانەکەیەوەتی بەبێ هۆ رەخنە ناگرێت هەوڵ ئەدات لەبارەی پەیوەندی جنسیەوە ئارەزووەکانی خێزانەکەی جێبەجێکات، خاوەنی هەستێکی پاکەو دەست رەنگینی خێزانەکەی لەزۆر روەوە ستایش دەکات.

رەنگە رەخنەی ئەوەم لێبگرن کە بەتەمام هاوسەرێکی خەیاڵی دروست بکەم کەلەجیهاندا بوونی نیە لەراستیدا وانیە چونکە ئەو هاوسەرەی باسم کرد بەتەواوی بێ عەیب و هەڵەنیە بەڵکو حەقیقیەو ئەو تەنها هەوڵئەدات دوور کەوێتەوە لەنارەحەت کردنی ئینسان. چاوەروانی رووداوەکان ئەکات بێ ئەوەی خۆی لێبدزێتەوە بریاری ئازایانە ئەدات نەزۆربێ هەڵەیە نەزۆر تاوانبار بەڵام باوەری تەواوی بەراستی و پاکی هەیە دوور ئەکەوێتەوە لەکارە ناپەسەندەکان.

خواردنەوەی یەك دوو پەرداخ مەشروب بەئاسایی ئەزانێ بەڵام رێگا نادات هەرزەیی و کاری نابەجێ خۆشبەختی لێتێکبدات، هیچ پێویست ناکات هاوسەرێکی ئاسایی خاوەنی ئەم هەموو سیفاتە باشانە بێت بەڵکو هێندە بەسە خاوەنی ٥٠٪ی ئەم سیفاتانە بێت تاوەکو بخرێتە خانەی هاوسەرە ئاساییەکانەوە.

## (ژنی ئاسایی)

ژنی ئاسایی هەمیشە دەزانێ کە پیاوەکەی پێویستی بەتشویق و پیاهەڵدان هەیە، هەرچەندە هەموو پیاوێ خاوەنی دەزگایەکی دەرونیە کە بەتەواوی وەکو

دەزگاکانی جسم بۆ درێژە پێدانی ژیانی گرنگی حەیاتی هەیە هەرکات خەلەلێکی تیاروبدات ژیانی وێران دەکات.ژنی تێگەشتو زەمینەی ژیان بەشێوەیەك ڕێك دەخات کە هاوسەرەکەی عەشق بۆ کارکردنو سەرکەوتنی لادروست بێت هەربۆیە هەمیشە هانی هاوسەرەکەی ئەداتو دەبێتە مایەی ئیلهام بۆی ئەم ئاگاداریە بۆ نەفسو دەروون گرنگترین شتە کەپیاو لەژیانی ژنو مێردایەتیدا هەمیشە چاوەڕوانی دەکات.

ژنی تێگەیشتو هەمیشە هاوڕێی بەوەفای مێردەکەیەتیو خۆی دەخاتە بەردەم سودەکانی هاوسەرەکەیەوە بەپێی سوودەکانی هاوسەرەکەی هەڵسو کەوت دەکات بەپێچەوانەی بەرژەوەندیەکانی ئەو هەنگاو نانێت، چونکە ئەزانێت کە ئایندەی ئەو پەیوەندی تەواوی بەژیانی هاوسەرەکەیەوە هەیە. تەنها لەگەڵ هاوسەرەکەی ئەتوانێت چێژ لەنازو نیعمەتەکانی ژیان وەربگرێت هەربۆیە دژی هەموو ناخۆشیەك دەوەستێ کەبەرۆکی خێزانەکەی بگرێت.

هەوڵئەدات رابردوو لەبیری خۆی بباتەوە هەموو ووزەو تواناى فیکری خۆی ئەخاتە خزمەت ئایندەو ئێستای. ئەزانێت کەبیانوی بەردەوام پایەکانی ژیانی هاوسەری تێك ئەدات بەهیچ شێوەیەك شەڕو هەرا هیچ ئاسەوارێکی باشی نابێت ووردە ووردە شەرە قسەو برینی مومارەسەی جنسیو پاشان جیابوونەوە واتە گهلاقی لێدەکەوێتەوە.

ژنی ئاسایی هاوکاری هاوسەرەکەی ئەکات بەڵام دژایەتی ناکات لەباتی رەخنەگرتن پێشنیاری بەسود دەکات ئەزانێت چۆن ئامۆژگاری هاوسەرەکەی بکاتو بەگشتی گرنگی زۆر ئەدات بەمەوزوعی جنسی، بۆ سەرکەوتنی ژیانی هاوسەریو بەدەست هێنانی خۆشبەختی بۆ ماڵەکەی هەموو جۆرە هەوڵێك ئەدات.

## (ئایا مەوقی ئاسایی بەشداری هەیە لەناکامیو ئازارەکان؟)

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارەی سەرەوە ئەبێت بوترێت کە رەنجو ئازارەکانی ژیان هیچ یەك لەئەندامانی بەشەر ناناسیتو ئەوەی دەست نیشانی ئاسایی بوون یان

نائاسایی بوونی ئێمە بکات چۆنیەتی بەرەنگارییەکانی ئێمەیە نسبەت بەرووداوەکانی ژیان بۆ نمونە:- ئێمە هەموومان هەندێ جار دەبینە خۆراکی رووداوە ناخۆشەکان یان کارەساتە جەرگبڕەکان لەزۆربەی کاتدا ئەم قەیرانە سۆزداریانەی خۆمان لەخۆیانەوە لەناو ئەچن بۆیە نابێت ڕێگا بدەین کە ئیش و کارە ئاساییەکانمان تێك بدات.

مرۆڤی تورەو عەصەبی ئەگەر هات و توشی نارەحەتیەك یان ئازارێکی توند هات بەخێرایی تەسلیم ئەبێت و خۆی ئەخواتەوەو ئامادەیی هیچ جۆرە مقاومەتێك نیە بەپێچەوانەوە مرۆڤی ئاسایی بەوپەری تواناوە لەبەرامبەر نارەحەتیە توندەکان و گرفتەکان ئەوەستێ وە هەرگیز بەئاسانی تەسلیم نابێت. کاتێك رووداوێکی ناخۆش لێیان ڕوو ئەدات رووداوی لەو ناخۆشتر ئەخەنە مێشکیانەوە سوپاسی خوای گەورە دەکەن کە تووشی بارێکی خراپتر نەبوون.

مرۆڤی ئاسایش هەندێ جار تووشی ترس و نیگەرانی دەبێت بەڵام سەردەکەوێ بەسەر ترسی بەبێ هۆداو نیگەرانیە بێ بناغەکانیشی لەنیگەرانیە پاکەکانی جیادەکاتەوەو زۆر خۆی ناخواتەوەو ڕێگا نادات بەبێ هۆ نارەحەتی و نیگەرانی داگیری بکات.

## (مرۆڤی ئاسایی چۆن ژیان ئەباتەسەرو چۆن بیرئەکاتەوە)

مرۆڤی ئاسایی لەهەموو کارەکانیدا وەك خواردن و خواردنەوەو جگەرەکێشان و ئیسراحەت کردن بەرنامەی تایبەتی هەیەو هەمیشە لەمێشکی خۆیدا پەیرەوی بیروڕای چاك دەکات ئازایانە بەرەنگاری نارەحەتیەکانی ژیان دەبێتەوە لەهەموبارەیەکەوە گەشەی سۆزداری خۆی نیشان ئەدات.

رۆژێك لە ((فرۆید))یان پرسی بۆئەوەی مرۆڤ ئازاو زیرەك دەرچێ ئەبێ چی بکات. وەڵامی زانای گەورە زۆر سادەو کورت بوو ((پێویستە ئامادەی خۆشویستن و کارکردن بێت)). چاکترین پێناسەی گەشەکردن بەبروای من پێناسەیەکە کە دکتۆر (استرکر) لەکتێبەکەی ((ئەساسی دەروونزانی)) دەیکات من بەپێویستی ئەزانم وەك خۆی نەقڵی بکەمە سەر ئەم نووسینە: ((گەشەکردن

بریتی‌یە لەتایبەتمەندییەکی کەسایەتی کەزۆر هۆی هەیە، گەشە بریتیە لەسیفەت یان هێزی کەسێك کەئەتوانرێت زۆر لەوە زیاتر ئەنجام بدات لەکارەکانیا کە خەڵکی چاوەروانی لێدەکەن.

سەرسەختی و مانەوە لەبەرامبەر گرفتەکان یەکێکی ترە لەپایەکانی گەشەکردن، کەهاوکاری مرۆڤ دەکات سەرەرای رێگری و نەهامەتیەکان بگاتە مەبەستەکانی خۆی.

هێزی تەحەمولی توندی رووداوەکان و ئازارەکان و مەینەتیەکان و بەهەمان شێوە هێزی بریاردانی سەربەخۆی هێز یەکێکی ترە لەنیشانەکانی گەشەکردن مرۆڤی ئازاو زیرەك هەرگیز پشت بەکەسی تر نابەستێت مەگەر لەنەخۆشخانە کەوتبێ. گەشەکردن دەربرینی ئیرادەو ئارەزووی ژیان و سەرکەوتنە.

گەشەکردن سەراپای هێزی هاوکاری و شەریکایەتی و رێنمایی کردنی خەڵکانی ترو سوود وەرگرتنی بەرامبەرە. مرۆڤی وریا شێوازی جیاوازی هەیەو بەپێی کات و خەڵك و شوێن رەوشی خۆی دەگۆرێت و خۆی رێك ئەکات و خۆشی لەگەڵ شوێنە جۆراو جۆرەکان رائەهێنێت)).

## (بەزۆری گەشەکردن بریتی‌یە لەتێکەڵ بوونی ئەم هۆیانەی خوارەوە)

١-گرنگی دان بەباری ئێستا واتە (حال) کە زیاتر هانی مرۆڤ ئەدات تا ئامادەیی هەوڵی چاکترو بنیات نەرانەی هەبێ.

٢-دەربرینی عەلاقەو وەفاداری نسبەت بەکۆمەڵگا بەشێوەیەکی گشتی ئەتوانرێ بوترێ (گەشەی سۆزداری بەروبومی ئەخلاقی هەر مرۆڤێکە).

مرۆڤی ئاسایی هەمیشە پەیوەندی بەوشتانەوە هەیە کە مایەی ئیلهامن وەکو مۆسیقا- هونەر- ئەدەبیات- عەشق ومەزهەب وەهەوڵی ژیانێکی پر لەئارامی خۆشی ئەدات بۆ خۆی.

ئەزانن چیان ئەوێت بۆ گەیشتن بەئارەزووەکانی خۆیان لەژیاندا، مەبەستو ئامانجی دیاری کراویان هەیە، هەمیشە خۆشبەخت نین بەڵام ئامادەیی ئەوەیان تیایە کەلە بەرامبەر گرفتە بێ بەزییەکانی ژیان زوو تێك نەشکێن چونکە ئەزانن ژیان کورتەو بەردەوام عەرقی بیرکردنەوە لەرابردو هیچ سوودێکی نیە جگە لەبەفیرۆدانی توانا نەبێت لەبەرئەمە تەنها بۆ ئەمرۆو سبەینێ ئەژینو زیندوون.

## بەشی شەشەم

## ( تورە بوون هەمیشە زیان بەخش نیە )

نیگەرانی و پەشۆکاوی بەبڕوای زۆربەی خەڵك زۆر لایەنی خراپی هەیە، بەتەواوی و بەشێوەیەکی گشتی کەم لەخەڵکی لەمانای ئەم وشە ئاگاداریان هەیە.

ماوەیەك لەمەو پێش ئافرەتێکی ناسراوم لێ‌پرسیم ((مرۆڤێکی تووش بوو بەتورەیی و نیگەرانی چ جۆرە مرۆڤێکە)) بۆ هاورێکەم روون کردەوە کە ئێمە هەموومان کەم یان زۆر نیگەران و تورە دەبین هەندێکمان ئاسایی‌یە واتە زۆر بەتوندی توشی ئەم نەخۆشیە نەهاتون بەڵام ژمارەیەکی زۆر بەشێوەیەك توشی ئەم نەخۆشیە هاتون کە ناتوانن درێژە بەژیانی ئاسایی خۆیان بدەن و سەرئەنجام بەجێ ئەمێنن لەژیان.

هۆی دەروونی بریتیە لەشێوازی روو بەروبونەوەی گرفتارییەکانی مێشك و زنجیرەکانی عەصەبیەت لەبەرامبەر تاقی کردنەوە دەروونیەکانی ژیان.

((نوریستم)) نەخۆشیەکە لەهۆ بێئاگاکانەوە پەیدادەبێت ئەم نەخۆشیەیە بەشێوەیەکی گشتی بۆ نەخۆشەکە بەسوودە چونکە نیشانەکانی دەبێتە هۆی ئەوەی کە دکتۆر پەی بەهۆی نەخۆشیەکە ببات هەر لەبەرئەمەیە کە دکتۆرەکان ئەم نیشانەیان ناوناوە (نهێنی هەست کردن).

## (جۆرە گرنگەکانی گرفتی دەروونی)

گرفتی دەروونی چەند لایەنێکی جۆراو جۆری هەیە کەئێمە گرنگترینیان دەست نیشان دەکەین:-

١-نیو راستی (( Nerrotisme)) ماندوبوون و تورەیی دەرونی کەسەرەکی ترین نیشانەی ماندوییە بەڵام توشبوانی ئەم لایەنە زۆرجار بەدەست نەخۆشی ترەوە ئەناڵێنن.

٢-هیستریا (( Hesterie)) کەسەرەکی ترین نیشانەی تێکچونی سۆزداریە، کێشە دەروونیەکانی بەهۆی نیشانەیەکەوە دەرئەکەون کەبەشە جۆر بەجۆرەکانی لەش ئازار ئەدەن. بۆ نمونە:-

ئافرەتێك کە لەهاوسەرێتی خۆی رازی نیە رەنگە لای هاوسەرەکەی بەدەست پشت ئێشەوە بناڵێنێ، دکتۆرەکان بەم کارە ئەڵێن (( Connersion)) چونکە راستیە شاراوەکان دەگۆرێت و روونی دەکاتەوە بەدبەختی یان کێشەی دەروونی بەهۆی ئەم نیشانانەوە ئەگۆرێن بەنەخۆشی جنسی.

٣-هیپوکندی_ توش بوون بەم نەخۆشیە زۆر فراوانە، توشبوانی هەمیشە گلەیی لەدەردێکی خەیاڵی دەکەن. ئەم جۆرە کەسانە زیاد لەحەد گرنگی ئەدەن بەسەلامەتی خۆیان، ئامادەن هەمیشە باسی گرفتە جسمیەکانیان بکەن.

جارێك لەنەخۆشێکم پرسی چ نەخۆشیەکت هەیە؟ کە کاتێ قسەکانی کۆتایی هات زانیم کەباسی ((٥٧)) دەردی جۆر بەجۆری کرد، ئەمانە خۆیان بۆ خۆیان گرفتیان دروست کردوە و دێن داوای دەرمان بۆ دەردە بێ دەرمانەکانیان دەکەن.

٤-ئەنگواس (( Anyolose)) ترس و نیگەرانی رەنگە لەزۆر کەسدا هەبێت و نەخۆشی زۆریشی لێبێتەوە، توش بوانی ئەم کۆمەڵەیە بەزۆری مرۆڤی تورە و عەصەبی لێدروست دەبێت لەناو ئەم کۆمەڵە زۆر کەسی تیایە کەلە هەموو شتێ ئەترسێ وەك سوار بوونی شتی بەرز یان تووش بوون بەنەخۆشی جۆر بەجۆر

لاوازی پرۆسەی جنسی و شێتی و مردن و زۆر شتی تر و نائەمنی هەمیشە ئازاریان ئەدات وەهەرگیز لەژیانی خۆیان چێژ وەرناگرن و ئیسراحەت ناکەن.

جۆری گرفتی دەروونی هەرچی بێت چۆنیەتی پەیدابون و گەشە کردنی یەکسانە، هۆی نارەحەتی هەموو توشبوەکان بەنەخۆشی دەروونی نائاگایانەیە بەلام هەر چۆن بێت هەموو نەخۆشیەکان قابلی قبوڵە.

## (کەسایەتی کەسێك کە نەخۆشی دەروونی لەگەڵدابێت)

ئەوانەی کەنەخۆشی دەروونیان هەیە بەگشتی پەرێشان و حەساس و تورە یان بەپێچەوانەوە زۆر شەرمن یان زۆر غەمبار دەکەونە بەرچاو وە هەمیشە بیری خراپ دەبەنە مێشکیانەوە بەبێ هیچ جۆرە هۆیەك هەمیشە تورەن لەبەرامبەر ئازارە شەخصیەکانیاندا ئازایانە ڕاناوەستن و زیاتر بروایان بە گۆشەگیریە، ئەهلی کارنین، بەلام کاتێك قولایی دڵیان بخوێنینەوە ئەزانین کە مرۆڤی پاك و شەریفن.

ئەو کەسەی توشی نەخۆشی دەروونیە بەردەوام لەبیری خۆیدایە. بەلام هیچ شتێك بۆ ئەو زیان بەخشترو خەتەر ناکترنیە لەوەی کە هەمیشە بەتاوانباری بزانن لەبەرامبەر نەخۆشیەکەی خۆیدا، زۆربەی باوك و دایکان توشی ئەم هەڵەیە دێن لەبری ئەوەی هەوڵی چاك کردنەوەی نەخۆشیەکەیان بەن بەم شێوەیە نەخۆشەکەیان لەقاڵب ئەدەن.

## (نابێت هەمیشە حسابی تێکشکاو بۆ ئەو کەسانە بکرێت کە نەخۆشی دەروونیان هەیە)

نەخۆش بەهۆی هاوکاری و یارمەتی بەسوودی خەڵکی تر ئەتوانێت ڕێگای خۆی لەژیاندا بدۆزێتەوە و هەرکاتێك کەسایەتی خۆی دۆزیەوە ئەتوانێت نەخۆشیەکەی چارەسەر بکات. هەڵبەتە مەبەستم ئەوەنیە کە تەئکیدی ئەوە

بکەمەوە کە ئەو نەخۆشەئەبێت لەو کەموکوڕییەی خۆی خۆش حاڵ بێت تەنها مەبەستم ئەوەیە کە نابێت زۆریش ترسی لەونەخۆشیەی هەبێ.

زۆر لەگەورە پیاوانی جیهان وەکو زانایان، مۆسیقیەکان، هونەرمەندان، نوسەرەکان و چەندەهای تر کەناوبانگی جیهانیان هەبووەو بەحساب لەپێشتربون تا خەڵکی تر مرۆڤی نائاسایی و زۆر حەساس بون کە تواناو دەسەڵاتیان نەبووە بەسەر خۆیاندا.

ئێمە هەموومان هاورێمان هەیە تورەیە کەچی زۆربەیان توانا و لیاقەتێکی باشیان هەیە ئەتوانن خزمەتی گەورە بەکۆمەڵگا بکەن بۆ هەڵسوکەوت لەگەڵیان هێندە بەسە لەدەروونیان بگەین.

## (بەزۆری نەخۆشە دەروونیەکان خاوەنی نیەتی پاکن)

ئەو نارەحەتیەی کەزۆربەی توشبوانی نەخۆشی دەروونی هەیانە سەرچاوەی نارەحەتیەکەی سنوردارە بەئاسانی لەچاوەکانیان دەبینرێ کە هەمیشە گلەیی لەو رۆژەی دەکەن کە تیایدان بۆ ئەوەیە کەئەیانەوێت خەڵکی هەست بەگرفتەکانیان بکەن و مێشکی خەڵکیان پێوە خەریك بێت و زامنی ئارامی خۆیان بکەن لەراستیدا ئەوان وەکو منداڵێك وان کەتینوی چاکەو خۆشەویستین.

(روبرتا) دایکی کچێکی دوو ساڵەیە، فلیمێکی ترسناکی دیبو لەترسی ئەوەی نەکا رۆژێ تووشی چارەنوسی ژنە ئەکتەری پاڵەوانیفلیمەکە بێت ئەو بەشێوەیەك بیری لێئەکردەوە خەریك بوو شێت دەبوو، ترس و توشبوونی نەخۆشی دەروونی ترسێکی گشتیە کاتێك روباتاخان دەستی کرد بەبیرکردنەوە لەوەی کە ئیحتماله توشی شتێتی بێت.

((تۆم))ی هاوسەری گاڵتەی پێئەکردو ئیهمالی خۆی نیشان ئەدا وەهەتا هەڕەشەی لێکرد کە ئەگەر دەست لەم گاڵتە جاریە هەڵنەگرێت لێی جیائەبێتەوە. هەر وەك کە زۆر لەهاوسەران کەتوشی هەمان وەزع ئەبن ئەیووت

نازانم هاوسەرەکەم بۆ وادەکات بە تەمای چی‌یە بەتەواوی کردەوەکانی گۆڕاوە. بەردەوام ترسی شێت بوونی هەیە.

هەندێك جار هێندە تورەم دەکات کە خەریکە هەڵدێم لەو ژیانەی کەتێی کەوتوم ئیتر توانای بەرەنگاریم نەماوە بەم دواییە واهات بەمێشکمدا کە ئەگەر بەرونی قسەی لەگەڵ بکەم ئەتوانم دووری بخەمەوە لەورایە ناپەسەندانەی و رەنگە گۆڕانێك بەسەر کردەوەکانیدا بێت بەڵام هیچ سوودێکی نەبوو بەتەواوی بروام لەدەست داوەو نازانم چیبکەم.

ئەم رێگای ئەو هەڵی بژاردوە رەفتاری هاوسەریان خزمێکە نسبەت بەنەخۆشێك کە تووشی ترسی بێ‌هیواو بێ‌ئومێدی بووبێت بۆ چارەسەری ((روبرتا)) ناچار بوین هاوسەرەکەی بەئاگابێنینەوە لەراستیەکان ئاگادارمان کردەوە زۆر ناز نەدات بەهاوسەرەکەی بەڵام لەهەمان کاتدا دوور کەویتەوە لەرەخنە گرتن‌و سەرزەنش کردنی پەیرەوی دکتۆرێ بۆ نەخۆشێك بکات لەبەرامبەر هاوسەرەکەیدا لەراستیدا ((روبرتا)) ژنێکی بەوەفاو دایکێکی میهرەبان بوو بەڵام بەبێ‌هۆ تووشی نیگەرانی ببو بێزاربوو لەچارەنوسی خۆی‌و هەمیشە ئەیووت نامەوێت هاوسەرەکەم نارەحەت بکەم ئەزانم کەزۆر ئازاری ئەدەم نامەوێت درێژە بەم رەفتارەم بدەم بەڵام ناتوانم زاڵبم بەسەر خۆما هەمیشە ترسی ئەوەم هەیە خوانەخواستە رووداوێکی ناخۆشم لێروبدات. وەك پێشتر باسمان کرد هەست کردن بەنائەمنی بۆ هەموو کەس کەنەخۆشی دەروونی هەبێت ئاساییە، ئەوان چاوەروان ئەکەن کە هەمیشە بەگوێیاندا بخوێنرێت کە هیچ رووداوێك روونادات لێیان بەڵام هاندانی هەمیشەی هیچ تەئسیرێکی نیە بۆیان چونکە ئەوان بەدرۆی لەقەم ئەدەن. زۆرجار تەنها دکتۆر ئەتوانێت ئەولایەنە شاراوانە روون بکاتەوە کەدەبێتە هۆی ترسی ئەوان.

## (ئەبێت چۆن رەفتار لەگەڵ نەخۆشێکی دەروونیدا بکرێت؟)

بۆ رەفتار کردن لەگەڵ نەخۆشێکی دەروونی لەنەخۆشخانە یان لەماڵەوە پێویستە هەمیشە پەیرەوی لەخاڵێکی ئەساسی بکرێت. نابێت بەهیچ شێوەیەك

سەرزەنشتی نەخۆش بکرێت نارەحەتی لەبەرامبەر رەفتاری نەخۆشدا ئەنجامی خراپی دەبێت.

هەرکاتێك پەی بەکەسایەتی دەرەکی نەخۆش بەریت دەبینیت کەلە دڵەوە مرۆڤێکی پاکە.

رێگای هاندان و بەتوانا بوون و بیری چاك بگرنە پێش سەرەنجی هێزو سیفەتە چاکەکان بدەن تائەنجامێکی باش بەدەست بهێنیت زۆربەی گەورەکان لەبری رێگای باش سەرەنجی نەخۆش بۆ عەیب و عارەکانی رائەکێشن.

## (جدی بە بەلام لێبوردنت هەبێت)

لەلایەکی ترەوە بەکارهێنانی رێگای هاندانی دەست کردو ستایشی و پیاهەڵدانی زیاد لەپێویست کاریگەری خراپی بۆ نەخۆشەکە دەبێت. دەربرینی رەوشی جدی لەگەڵ لێبوردن و خۆشەویستی‌بەخشین چاکترین رێگایە بۆ هاوکاریکردنی کەسانێك کە هەمیشە خۆیان ئەخۆنەوە.

هەوڵبدەن بۆ کارێك هانیان بدەن کە چێژو لەزەتی لێوەربگرن، ئەوان نەخۆشی دەروونیان هەیە ئارەزوو ئەکەن سەرەرای هەبوونی کەموکوری و نوقسانیەکانیان خەڵکی رێزیان بگرن ئەوان پێویستیان بەکەسانێکە هاوکاریان بکەن بۆ ژیانێکی ئاسوودە و ئارام.

هەمیشە ئەبێت لەیادتان بێت نابێت گاڵتە بەوکەسانە بکرێت کە عەیب و نوقسانی و گرفتی دەروونیان هەیە سەبارەت بەعەیبەکانیان.

## (بێ ئارامی شوێنەواری خراپی هەیە)

زۆرجار دەروونزانان لەبەرئەوەی لەهەندێ بابەتی خەڵکی ترا ئەنجامێکی باشیان بەدەست هێناوە ئەتوانن بۆ زۆر کەس سەرکەوتن بەدەست بهێنن، بۆیە لەبەرامبەر نەخۆشدا ئەرکی باوك و دایك پەیرەو دەکەن بەو مانایەی کە بەدڵێکی فراوانەوە گوێ لەقسەکانی نەخۆشەکە دەگرن بەدیقەتەوە قسەکانیان ئەکەن و گوێ لەقسەکانی نەخۆشەکە ئەگرن بەدڵێکی فراوانەوە ئامۆژگارییەکانیان لەجێدا بەنەخۆش ئەڵێن و جێگای خۆیان لەدڵی نەخۆش ئەکەنەوە.

ئەم پەیوەندییەی نێوان نەخۆش‌و دکتۆر ناوئەبرێت بە (ئالۆگۆری سۆزداری) زۆرجار نەخۆش چاك دەبێتەوە، لەبەرئەوەی دکتۆر بۆی ئیسپات ئەکات کە سەرەرای بیروباوەری خەڵك نسبەت بەو ئەو مرۆڤێکی واقعی‌و خۆشەویستە شایستەی مرۆڤی تێگەیشتو نیەکە نسبەت بەنەخۆش تورەیی یان ئیهمالی نیشان بدات.

زۆرجار لەزمانی زانایان‌و پسپۆرانی دەروونی ئەبیستین کە ئەڵێن ئەگەر وا دابنێین کەسێك رەفتاری نابەجێی هەبێت من هەوڵ ئەدەم بیکەمە هاوڕێی خۆم چونکە بەزووی تێئەگەم کەئەو زۆر لەوە چاکترە کە خەڵکی تەسەوری ئەکەن.

وەك لەپێشدا باسکرا رەوشی نەخۆشیە دەرونیەکان بۆیە قابلی تەحەمول دێتە بەرچاو چونکە دەکەوێتە ژێر کاریگەری هۆی لاشعوری خۆیەوە لەراستیدا مرۆڤی خراپ‌و هیچ لەبارەنەبوو لەجیهاندا بوونی نیە رەفتاری نابەجێ‌و ناپەسەند سەرچاوەکەی دەگەرێتەوە بۆ نەخۆشی دەروونی‌و بەس واتە لە ئەزەلەوە هیچ کەس بەخراپی نەهاتووەتە دنیاوە.

دکتۆر (بن کاپرمان) کە دکتۆرێکە بەهۆی (لێکۆڵینەوە لەکەتن) ناوبانگی جیهانی هەیە دەڵێت زۆربەی زۆری مرۆڤە تاوانبارو خراپەکارەکان ئەزەلییەن مرۆڤی پاك‌و بەئەخلاقن، تاوانەکانیان بەزۆری نیشانەی رەنج‌و ئازاری زۆرو توندە کە سەرچاوەکەی دەگەرێتەوە بۆ تەمەنی منداڵیان.

## (ئەو کچەی لە گەشەکردن دوور ئەکەوتەوە)

جارێکی تر چووم بۆ بینینی کچێکی نەخۆش کە بەپێی قسەی کەس‌و کاری حاڵی هێندە خراپ بوو نەیئەتوانی بەپێی خۆی بێتە عیادەکەمەوە لەرێگادا سەربازێکی لاوم سواری ئوتومبیلەکەم کرد کە ئەرۆشت بۆ نەخۆشخانەی سەربازی لەمیانەی قسەکانیدا زانیم کە دەستی راستی براوە. لاوێکی زیاد لەحەد بەتوانا بوو قسەی زۆر ئەکرد‌و زۆریش پێئەکەنی، خۆم بەدوور گرت لەباس کردنی دەستە براوەکەی سەرئەنجام لاوەکە بەپێی سەرنجەکانی من بۆ دەستی مەوزوعی کردەوە‌و ووتی سەرم سورماوە چۆن ناپرسی لەکوێ دەستم لە

دەست داوە، پرسیم ئایا ئەم پرسیارانە نارەحەتت ناکات، لەوەلامدا ووتی سەرەتا نارەحەتی ئەکردم بەلام ئێستا عادەتم کردوەو ئەزانم خەلکی چاوەڕوانی چیم لێئەکەن و خۆمی بۆ نارەحەت ناکەم.

بڕیارم داوە بەهەر قیمەتێ بێت ئەحساسی غەم خواردن لەدەروونی خۆم دوور بخەمەوە ئەزانم ئەگەر ڕۆحیەم نەپارێزم ژیانم لێ تاڵ ئەبێت. پاشان لەنێوان تاریکیدا کەمێك بێدەنگ بوو سەیرێکی کردو پاشان درێژەی پێدا.

هەندێ جار لەنێوە شەودا خەریك بوو شێت ئەبووم عارەقی ساردم دەرئەکرد جارێکی تر بێدەنگ بوو پاشان بەدەنگی بەرز ووتی ((ئێستا بەتەواوی دوور کەوتومەتەوە لە غەم خواردن هاتومەتە سەر ئەو رایەی کەچێژی پێویست لەژیان وەربگرم ئێستاش سوپاسی خوائەکەم کەئەتوانم ببینم و هەست بکەم و بەرێگادا بڕۆم و کاربکەم)).

کاتێك لەنزیکی خەستەخانەکەدام بەزانی تەنها دەستی لەقاندو ووتی سوپاسی بێپایانت دەکەم، بەخۆم ووت کارەکان بەپێچەوانەوەن من ئەبێت سوپاسی ئەو بکەم لەبەرئەوەی ئەو کچەی ئەو ڕۆژە چومە لای کچێکی گەنج بوو توشی نەخۆشی مالیخولیا* بوو چونکە باوك و دایکی ئامادە نەبوون کەسەیارەیەکی تازەش بۆ ئەو بکڕن لەگەڕانەوەمدا بۆ ماڵەوە کاتێك بەراوردم کرد لەگەڵ ئەو سەربازەی کە دەستی نەبوو ئامادەش نەبوو حسابی کەم ئەندام بۆ خۆی بکات لەجێی خۆم خەیاڵ بردمیەوە.

---

* مالیخولیا-نەخۆشیەکی دەماغە کە خەیالاتی بێهودەو بێئەساس پێك دەهێنێ ئەصلی ووشەکە یۆنانیە.

## (بۆ هاوڕێیەتی هەرگیز کات درەنگ نیە)

چەند ڕۆژێك لەمەوبەر نامەیەکم لەلایەن پیاوێکی بێژنی تەمەن ٧٢ساڵەوە بۆ هات ئەو پیرە پیاوە یەکێك لە نوسینەکانی منی خوێندبویەوە ئەیویست بزانێت کە ئایا پیاوێکی ئاساییە یان تووشی نەخۆشی دەروونی بووە؟

ئەیویست لەگەڵ بێوەژنێکی تەمەن ٦٥ساڵیدا هاوسەری بکات کەلە زۆر ڕوەوە یەك بیروباوەڕیان هەبوو. بەوپەڕی بڕواوە تەئکیدی بڕیارەکەیم کردەوەو بۆم نووسی کە بۆ دۆستایەتی هەرگیز کات درەنگ نابێت.

## (ئێمە خۆمان ژیان دروست ئەکەین)

ئەگەر کاتێك ژیانی تۆ لەبەر هەر هۆیەك بێت خاڵی بێت لەعەشق و محبەت بۆ پرکردنەوەی ئەم بۆشاییە ئەتوانیت بەکاری سوود بەخش خۆت مەشغوڵ بکەیت. لەزەتی ئەنجامدانی کارێکی ئارامبەخش ڕازی بوون دەگەڕێنێتەوە بۆت.

زۆرشت لەم جیهانەدا وجودی هەیە کە ئەتوانێت جوانیەك بەژیانمان ببەخشێت ئەگەر خۆت ڕات لەسەر بێت ئەتوانیت کارێ بکەی ژیان بەدەمتەوە پێبکەنێت و چێژت پێ ببەخشێ.

# بەشی حەوتەم

## (نارەحەتیەکانی تۆ ڕەنگە پیسکوماتیك بێت) Pyscomatic
## (کاریگەری مێشك لەسەر جەستە)

ئەوەی کاریگەری لەسەر مێشك بێت بەهەمان شێوە کاریگەری لەسەر جەستەش هەیە وەبەپێچەوانەشەوە ئەوەی سوودی بۆ لەش هەبێت بەهەمان شێوە سوودی بۆ مێشکیش هەیە.

ووشەی (پیسکوماتیك)واتە دوور کەوتنەوە لەیەك کە ووشەیەکی تاحەدێ تازەیە کەبۆ کاریگەری هەردولایەنی دەرون وجەستە دانراوە، وەئەصڵی وشەکە یۆنانیە چونکە psiche بەزمانی یۆنانی یانی روح some یانی جسم بەزاراوە تەندروستیەکەی پیسکوماتیك بۆ ئەوە بەسودە تا کاریگەری مێشك لەسەر جەستە دیاری بکات.

تا ماوەیەك لەمەوبەر لەدیاری کردنا تەنها لایەنەجەستەیەکانی نەخۆش دەست نیشان ئەکراو کارەکانیان لەسەر جێبەجێ ئەکرد وەك چۆن نەخۆشێك ئازاری مەعیدەی هەبوو چارەسەریان ئەکردو ئەشعەی مەعیدەیان بۆ ئەگرت و رژێمێکی تایبەتی خواردنیان بۆ دیاری ئەکرد یان دەرمانی تایبەتیان بۆ ئەنوسی یان رەوانەی زۆری نەشتەگەری ئەکرا.

## (یۆنانیو ڕۆمانیەکان بەئاگابوون لەگرنگیو کاریگە ری بەرامبەری ڕوحوجەستە)

زانستی پزیشکی لەدێر زەمانەوە تەئسیری سۆزی لەسەر نەخۆشیە جۆر بەجۆرەکان دیاری کردووە، هەتا دکتۆرە سەرەتاییەکانی یۆنان ئەیانزانی کە روح بەردەوام ئەسەری هەیە لەسەر جسم هەروەها ڕۆمانیەکانیش بەئاگابوون لەپەیوەندی نێوان ڕوحو جسم چاکترین دەلیل لەسەر ئەم ڕاستیە ئەوەیە کە دەڵێ ئەقڵی ساغ لەجسمی ساغدایە لەگەڵ ئەوەشدا ئێستا بەپێی پێویست ئاگادارین لەکاریگەری سۆز لەسەر سەلامەتی نەخۆش.

## (کێشە سۆزداریە زۆرەکان سەرچاوەی نەخۆشی لەرادە بەدەرن)

ئەمرۆ بۆ دکتۆرەکان ساغ بۆتەوە کە تورەیی و نیگەرانی بەردەوام رەنگە برین لەمەعیدەدا دروست بکاتو وردە وردە فشاری خوێنیش زیاد بکات، دکتۆر (ئالوارز) کە دکتۆری بەناوبانگی نەخۆشخانەی (مایو)یەوەو پسپۆری کۆئەندامی هەرسە ئیسپاتی کردووە کە زۆربەی گرفتە سۆزداریەکان کاردەکاتە سەر نەخۆشی جەستەیی و نەخۆشیە جۆر بەجۆرەکان، بەم پێیە بەرادەیەك بەسراونەتەوە بەسۆزەوە لەزۆربەی نەخۆشخانەکاندا دکتۆرەکان پێش ئەوەی بریاری کۆتایی لەبارەی نەخۆشەوە دەربکەن لایەنە سۆزداریەکانی نەخۆشەکە ئەخەنە ژێر لێکۆڵینەوە.

## (کاتی نیشانە دەروونیو جسمیەکان)

دکتۆر (فرانك سلوتر) لەکتێبە بەناوبانگەکەیدا بەناوی (بەدەنی تۆو رۆحی تۆ) دەڵێت ((ئێمە هەموومان هەوڵ ئەدەین ئاگاداری سەلامەتی خۆمان بین تا شادو سەرکەتوبین بەلآم ژمارەیەکیشمان هەوڵ ئەدەین شادو سەرکەوتوبین تا سەلامەتیمان پارێزراوبێت.

زۆر کەس بەدبەختی خۆی ئەخاتە ئەستۆی هۆکارە جەستەییەکان هەروەها هەندێکیش بەشێوەی روخساری دەمو چاویان رای ئەگەیەنن کەلە دەرونەوە شادنین کۆمەڵێکیش زیاد لەحەد عارەق ئەرێژن بەتایبەتی ناو دەستیان هەمیشە شێدارە هەندێکی تریش بەدەست تەنگە نەفەسیەوە دەناڵێنن یان بەهۆی لایەنە روحیەکانەوە لەهەندێ کەسدا گرفتە دەرونیەکان دەبێتە هۆی سەرئێشە، رشانەوە، کەم خواردنی، ئیسهالی، کزانەوەی ...یدە، کە هەموویان نیشانەی بەرەنگاری مرۆڤە لەبەرامبەر کارێکی نارەحەتدا.

رەنگە کەسێك کە ئازار بەدەست سەرئێشەوە بچێژێت زۆر کارئەکاتو لێپرسراوێتی گەورەی لەئەستۆدایە لەئەنجامدا بەهۆی ئەو بریارانەی کە دەری ئەبرێت ئازار ئەچێژێت. سەرئێشەکەی نیشانەی چۆنیەتی بەرەنگاریەتی لەبەرامبەر زۆر مەسائلی حەل نەبوودا یان کەسێك رەنگە لەکاتی رێکخستنی ئەرکەکانیدا توشی پشت ئێشە بێت وەکاتێك حساباتەکەی رێك خستو زانی تەواو بووە لەکارەکانی، پشت ئێشەکەی نامێنێ.

## (نیشانەی گرفتە جسمیەکان سەرچاوەکەی نەخۆشیە شاراوەکانن)

ئەمرۆ دکتۆرەکان بەوپەری لێهاتویی زانستیەوە ئەتوانن زۆربەی نهێنیەکانی نەخۆشە دەرونیەکان ئاشکرا بکەن بۆ نمونە ئیسهالی رەنگە سەرچاوەی کێشەی سۆزداریو گرفتەکان بێت. وە لەزۆر کەسی تردا ئەبینرێت کە ئازار بەدەست نائەمنی ئابوریەوە ئەچێژێت، تەماعی دەوڵەمەند بونیان هەیە، عارەق کردنی زۆر بەزۆری نیشانەی ترسو نیگەرانیە لەدڵدا، ئەگەر نەخۆشەکە نەخۆشی دڵی نەبێت رەنگە سەرچاوەی ترسێکی کتوپر بێت. ترس لەمردنی کتوپر، کەم خۆراکی رەنگە ئارەزو کردنی مردن بێت ئارەزووی خۆکوشتنو ترس لەژیانو خواردنو دەردە جیاوازەکان لەزۆر بارەوە سەرچاوەی نارەحەتیو ئازارە شاراوەکانە.

قاعیدەیەکی دەردناك کەلە زۆربەی ئافرەتدا بەدی ئەکرێت، زۆربەی جار ئەو شتانەی دەبنە مایەی خەم بۆ ژنان، بێئاگایانە لەکاتی پەیوەندی جنسی لەمێشکی خۆیاندا نایانەوێت بەئەرکی ژنانەی خۆیان هەستن.

## (گرفتە جنسیەکان یەکێکی ترە لە نیشانە دەرونیەکان)

نمونەی خوارەوە داستانی ژیانی هاوبەشی ژنێکە کە ئازاری بەدەست کێشەیەکی دەردناکەوە ئەچەشت، هاوسەرەکەی هەمیشە ئەیووت ماندووم ئەم نیشانانە ماوەیەك دوای هاوسەریان دەرکەوت بەتایبەتی لەکاتی پەیوەندی جنسیدا.

کاتێ پیاوەکە پێش ژیانی هاوسەری هەوڵی ئەدا دڵی ژنی ئاینەدەی خۆی بەدەست بهێنێ و رازی بکات بۆ هاوسەری، کچەکە داواکارێکی تری هەبوو کە زیاتر لەهاوسەرەکەی ئێستای ئەچووە دڵەوە و لەوبروایەدا بوو ئەو پیاوەی تر بۆ ئەم هاوسەرێکی شایستە دەبێت.

بەڵام هاوسەرەکەی توانی بەهەر شێوەیەك بێت دڵی بۆلای خۆی رابکێشێت و رازی بکات شوی پێبکات. یەکەم شەوی هاوسەری بوو کە دەستی کردە گریان چونکە بەتەواوی لەبیری داواکارەکەی تریدا بوو ((لە دڵەوە هەستی ئەکرد کە خیانەتی لەو کردووە)).

هاوسەرەکەی خۆی بەگاڵتەجار ئەزانی و نەك تەنها دوور ئەکەوتەوە لە دەربرینی خۆشەویستی بە هاوسەرەکەی بەڵکو پێی رائەگەیاند کە بەهۆی عەشقێکی ترەوە پەیوەندی جنسی بووە و لەزەتی زیاتر لەو وەرگرتووە تا ئەم، هاوسەرەکەی لەگەڵ بەئاگابوون لەم بابەتە ئارەزووی جنسی خۆی لەدەست داو لەئەنجامدا کێشەکانیان زیادی کرد و لەیەك جیابوونەوە.

ژنە لەو جۆرە ئافرەتانە بوو کە پزیشکەکان پێی دەڵێن (مردمنش) بەو مانایەی کە زۆر تورە و شەرانی بووە و زیاد لەحەد بەستراوبویەوە بەئەرکەکانی ئیداری لە ماڵدا. ئەو ئەیزانی کە بەدان پیانان بەپەیوەندی جنسی لەتەمەنی

لاویدا لەگەڵ کەسانی تردا دڵی هاوسەرەکەی بریندار کردووە بەتایبەتی بۆ ئەوەی هاوسەرەکەی پیاوێکی لاوازی جنسیو خەیاڵ پەرست بوو جگە لەوەی لەخۆشەویستیدا نەزان بوو، بەڵام هاوسەرەکەی سەرەرای بێتوانای جنسی بێئاگایانە لەگوێ پێنەدان بۆ ژنەکەی هەستی بەخۆشی ئەکرد لە راستیدا بە ئازاردانی ئەو تۆڵەی ئەکردەوە.

ژنوپیاو هەردوو سەردانی دکتۆریان کردو هۆی سۆزی ناسازگاریەکانیان رون بویەوە لەئەنجامدا پەیوەندیان چاك بویەوە تا رادەیەك کە وازیان لەتەلاق هێناو لەکاتێکدا پێشتر چ لەرووی جنسیو چ لەرووی سۆزداریەوە نەئەگونجان، ئەو دەردو ئازارانەی ژنە لەکاتی نەگونجاندنیاندا هەیبوو لەناوچو، پیاوەش بەهەمان شێوە هێزی پیاوەتی گەرایەوەو لەوەوپاش سەرئێشەکەشی نەما.

بەم شێوەیە ئەبینین کەجیاوازییە جنسیەکان رەنگە بێتە هۆی گرفتی جسمیو دەروونی توند.

## (تووش بوونی نەخۆشی بەهۆی نەزانینی پەیوەندی جنسی)

ئافرەتێکی تر کاتێك باسی بابەتیجنسی لەلائەکرا زۆر نارەحەت دەبوو وەلای راستی رووەمەتی سور هەڵئەگەراو دەئاوسا ئەو کچ بوو، تەئکیدی ئەکردەوە کە ئیشارەت کردن بەمەسائلی جنسی مایەی ئازارە بۆی.

پاش چەند دانیشتنێکی لەگەڵ دکتۆر روون بۆیەوە کەئەو ترسەی ئەو بۆ ئەوەبووکە ناپەزایی و عادەتە ناپەسەندەکانی بشارێتەوەد.

کاتێك زانی ئەم نەفرەتە بەهۆی نەزانینی هەست کردنە بە تاوانکاری، ئاڵوگۆری بەسەر خۆیدا هێناو لەوەودواش لەکاتی قسە کردن لەبارەی مەسائلی جنسەوەئاساری سوور بوونەوەو ئاوسانو تورەیی لێبەدی نەئەکرا.

## (نارەحەتی چاو لایەنی سۆزداری هەبوو)

نەخۆشێکی ٤٦ساڵە کە عەینەکی دەرەجەداری ئەکردە چاو رۆژێك سەردانی منی کردو گلەیی ئەکرد کە هەمیشە تورەو نیگەرانە لەکاتی قسەو گفتوگۆدا چاوی خۆی دائەخست وەك ئارەزووی بینینی نەبێت.

سەرەکی ترین گلەیی ئەو بەم شێوەیە بوو (چاوەکانم ئەزیەتم ئەدەن ناتوانم زۆر بخوێنمەوە کاتێک ئەخوێنمەوە قورگم ئازاری هەیەو هەست ئەکەم ماسولکەکانی گوێم دەکشێ بەم وەزعەوە ناتوانم کاربکەم تەسەور ئەکەم چاوم زیانی زۆری پێگەیشتبێت.

نەخۆشەکە ئەوەشی بۆ باس کردم کە لەگەڵ هاوسەرەکەی هەمیشە گرفت و کێشەی هەیە، کاتێک ئامۆژگارییەکانمان جێی خۆی گرتوو بەپێی ئەو ئامۆژگارییانە جوڵایەوە ئارامی کەوتە نێوانیان و گرفت و نارەحەتیەکان لەناوچوون و نەمان.

## (زانینی زمانی لاشعور)

چۆنیەتی نارەحەتی هەر نەخۆشێکی دەروونی و جسمی پەیوەندی بەجۆری ئەوکێشەی دەروونیەوە هەیە کە ئەو نەخۆشە دروستی کردووە، کاتێک زمانی لاشعور بەراستی تەرجومە بکرێ بەزووی هۆی نەخۆشیەکە روون دەبێتەوە:

زۆربەی کەس نارازی بوونی خۆیان بەهۆی لایەنی جسمیەوەدەرئەبرن وەك بێئیشتهای، برینی مەعیدە، نارەحەتی هەرەس، ئیسهال و سك ئێشە، هتد

## (نارەحەتیەکانی کۆئەندامی هەرس هۆکاری دەرونیان هەیە)

پەیوەندی نێوان کۆئەندامی هەرس و مێشك لەسەردەمی سقراگی حەکیمەوە واتە ٦٤٠سال پێش لەدایك بوونی مەسیح ئاشکرابووە بەڵام لەم ساڵانەی دواییدا زاناکان تەئسیری فراوانی کۆئەندامی هەرسیان بەهۆی سۆزەوە روون کردەوە.

لەتاقیگەدا سەلمێنراوە کە ئازارەکانی سۆزداری تەئسیری هەیە لەخاوێن کردنەوەی [illegible]دکلوریك لەمعیدەماندا، زۆر کەس هەمیشە ئارامی و ئیسراحەتیان نیەو هەمیشە [illegible]رەن و بەدەست ئازاری مەعیدەوە ئەناڵێنن. هەندێ لەنارەحەتی و نیگەرانیە فیکریەکان مرۆڤ بەرەو لای برینی معیدە پەلکێش دەکات.

بەڕێوبەری کارە گرنگو مەشغوڵەکان هەمیشە لەبەردەم هەرەشەی ئازاری مەعیدەدان، هەتا دکتۆرەکانیش بێبەش نین لەم راستیە. بەشێوەیەکی گشتی ئەوەی ئێشەکەی فشاری بۆ بهێنێت دەکەوێتە بەر ئەم مەترسیە واتە تووش بوونی ئازاری معیدە، هەڵبەتە ئەم نەخۆشیە تەنها بۆ پیاوان نیە بەڵکو ژنانیش دەگرێتەوە.

## (ئەو کەسەی تووشی برینی مەعیدە ئەبێت کەسایەتی چۆنە)

دکتۆر (فلاندز دنبان)نووسەری کتێبی (روح و جسم) کە یەکێکە لەمامۆستاکانی نەخۆشیە دەرونی و جسمیەکان، شەونخونی زۆری کردووە بۆ دیاری کردنی چۆنیەتی کەسایەتی ئەو کەسەی تووشی برینی مەعیدە دەبێت.

ئەو لەم بارەیەوە دەڵێت:-

ئەو کەسەی تووشی برینی مەعیدە دەبێت بەدڵنیاییەوە ئەبێت بوترێت بەمنداڵی زۆر هۆگری دایکی بووە، بۆیە کاتێك گەورە ئەبێت لە دڵەوە نارەحەتە لەلایەك پشت بەدایکی و هاوسەرەکەی یان هاورێیەکی ئەبەستێت لەلایەکی ترەوە ئارەزوو ئەکات کەسەربەخۆی تەواوی بۆ خۆی هەبێت هەر ئارەزووی فراوانی رزگار بوون لەترس و بێتواناییەکە هەمیشە هانی نەخۆش ئەدات کە هەوڵ بدات بۆ حەل کردنی لێپرسراوێتیە سەختەکان زۆر جاریش ئەبینرێ کە مرۆڤ زیاد لەحەد باوەر بەخۆی پەیدا ئەکات و بۆ گەشتن بەسەرکەوتن هەولێکی فراوان ئەدات، مایەی نیگەرانیە کە ئەو بەپێچەوانەی گروپەکانی تر وەك نەخۆشی تووش بون بەئەعصاب و نەخۆشی دڵ کۆشش ناکات بەڵکو تەنها مەبەستی ئەو تەنها ئەوەیە کە ئارەزوی پەیوەندی کردن بەکەسانی ترەوە دابپۆشێت، ئەو تەنها هەوڵ ئەدات بۆ هەڵاتن لەئەحساسەکانی خۆ بەکەم زانین، هێندە گرنگی نادات بەسەرکەوتن بەسەر ناحەزانیدا و تەحەمولی سەرکەوتنی نیە بەسەریاندا.

سەرەتایی ترین گرفت و نارەحەتی کە پاش نان خواردن لەمعیدەدا هەستی پێدەکرێت وردە وردە دەگۆرێت بەبرینێکی گەورە لەمەعیدەدا ئەو کەسەی تووشی برینی مەعیدە هاتووە بۆ ئەوەی سەرکەوتوبێت بەسەر ئارەزووە نهێنیەکانیدا بۆ راکێشانی سەرنج و خۆشەویستی خەڵکی بۆلای خۆی و بۆ باوەر بوون و سوود وەرگرتن لەخۆی بەشێوەیەك هەنگاو دەنێ کە هەندێ جار تووشی تورەبوون و نارەحەتی دەکات بۆ نمونە:-

دوور ئەکەوێتەوە لەقبوڵ کردنی هەرجۆرە هاوکارییەك بەدوای مەسئولیەتە تازەکان ئەکەوێت و بەبێ هۆ باری پروکێنەر هەڵدەگرێ لەکاتێکدائەم تایبەتمەنیانە دەبێتە هۆی بەدەست هێنانی سەرکەوتن لەئەرکە بازرگانیەکانی و کارەئیدارییەکانی. ئەوانەی تووشی برینی معیدە هاتون زۆر جار پلەو پایەی بەرز بەدەست دەهێنن.

هەر ئەم جۆرە کەسانە لەئەنجامدانی قورسترین ئەرکدا ئەو چێژە وەرئەگرن کەلە ئیدارەکردنی دائیرەیەکی گەورەدا وەری ئەگرن، بەو مانایەی کە ئەوان تەنها چێژ لەئەنجامدانی ئەرکی قورس و سەرف کردنی هێزی سۆزی خۆیان بەهرەمەند ئەبن وە زۆر بیر لەسەرکەوتن ناکەنەوە.دکتۆر (فلاندرز) دەگاتە ئەو رایەی کە هەندێ لەتوشبوان کە ئامادەی بەدەست هێنان و سەربەخۆی خۆیان هەیە بەپێی رێنمایی دروستی خۆناسین چارەسەر دەکرێن.

ئەمرۆ زۆرن ئەو کەسانەی کە تووشی برینی معیدە بوون و بەچارەسەر کردنی وردی دکتۆر و بە ئاگابوون لەگرفتە دەرونیەکان چارەسەری بنەرەتیان بۆ کراوە و چاکبونەتەوە.

## (ئەو کەسەی کە سەنتەری نارەحەتیەکانی مەعیدەی بوو)

یەکێك لە هاورێکانم کەوای بۆ ئەچوو تووشی برینی مەعیدە بووە دەعوەتی منی کرد بۆ نان خواردن بۆ ماڵی خۆیان بەراستی هاوسەرەکەی خواردنێکی زۆر بەلەزەتی دروست کرد بوو کاتێك ستایشی ژنەکەیم کرد بۆ دروست کردنی خواردنێکی لەو چەشنە هاورێکەم بەحەسرەتەوە وتی:-

ئەزانم هەبوونی ژنێك كە خواردنێكی بەلەزەت دروست بكات نیعمەتێكی گەورەیە بەڵام بەداخەوە من بێبەشم لەخواردەمەنی بەتام و چێژ، سەعاتێك زیاتر بەسەر خواردنەكەدا تێناپەڕێ هەست بەكزانەوەی مەعیدەو ئازارو دەرد ئەكەم. بەبێ ڕاوەستان پرسیم ئایا پێشتر سەردانی دكتۆری كردووەو ئیشاعەی مەعیدەی خۆی گرتووە لەوەڵامدا وتی:– دكتۆری بەڕێز لەهەموو دەرگایەكم داوە، ئیشاعەی هەموو مەعیدەیان گرتووم و لولەیەكی لاستیكیان لەقورگمەوە بردۆتە مەعیدەم پاش معاینەی جۆر بەجۆر لەبەرئەوەی هیچ شتێكیان نەدیوە لەو بروایەدا بوون كە نارەحەتی مەعیدەی من سەرچاوەكەی دەگەڕێتەوە بۆ تورەیی. سەرت نەیەشێنم هەر خواردنێك كە ئەخۆم یان هەر دەرمانێك هیچ تەئسیرێكی بۆ چاكبوونی حاڵم نیە.

لەبەرئەوەی تاقەتی ئەوەم نەبوو تەواوی شەو بخەمە خزمەت قسەكانیەوە پێشنیارم بۆ كرد كە ڕۆژی دوایی سەر لەعیادەكەم بدات، لەكاتی قسە كردن لەگەڵیدا بۆم دەركەوت كەلە ژیانی هاوسەریدا هێندە سەركەوتو نەبووە. هاوسەرەكەی ژنێكی كەم تەدبیرەو هەمیشە لەكاتی نان خواردنا مەسائلی نابەجێ دەهێنێتە ئاراوەو باسیان دەكات بۆ نمونە باسی گرانی ژیان و مەسرەفی ڕۆژانەی بۆ دەكرد، ئاگاداری مێردەكەی ئەكردەوە كە ئەگەر قستی كرێ خانوەكە نەدات خانوەكەیان لەكیس ئەچێت.

پاش ئاگادار بونم لەچۆنیەتی گرفت و موشكیلەكانی بانگهێشتی خێزانەكەیم كرد بۆ عیادەكەم دەستورم پێدا كە هەرگیز لەكاتی نان خواردندا باسی بابەتی نابەجێ نەكات و كە هاوسەرەكەی دێتەوە زیاتر خۆی بەچالاك و دڵخۆش باتە پێش چاو بەراستی ئەو پەیرەوی دەستورەكەمی كردو هاوكاری كردم، دوور كەوتەوە لەباس و خواسی بێمانا و نابەجێ و لەماڵەوە خۆی بەڕازی و دڵخۆشتر لەژیان پیشان ئەدا.

جار بەجاریش میوانداری خەڵكی ئەكردو خۆشەویستی زیاتری ئەنواند نسبەت بەهاوسەرەكەی.

ئەنجامێك كە بەدەست هات زۆرمایەی سەرسورمان بوو تەنها مانگێ پاشتر هاورێكەم بەتەواوی چاك بویەوە ئیتر ترسی لەخواردنی خۆراك نەبوو وردە وردە هاتە سەر ئەو رایەی كە برینەكانی مەعیدەی تەنها بریتی بووە لە چۆنیەتی كردارو هەڵسوكەوتی هاوسەرەكەی سەبارەت بەم.

نزیكەی یانزە ساڵە پەیوەندیم بەم ژن و پیاوەوە بەردەوامە تا ئێستاش ئازاری مەعیدەی بۆنەگەراوەتەوە.

## (هەستكردن بە تاوان رەنگە بێتە هۆی برینی مەعیدە)

نەخۆشێكی تر كە مجرد بووو واتە ژنی نەهێنابوو تەمەنی لە ٢٦ساڵ تێپەری بوو كە لەتاو ئازاری مەعیدەی سەردانی منی كرد ئەو وتی كە ئازرای مەعیدەی پەیوەندی بەهەندێ گرفتی جنسیەوە هەیە ئەو بەهۆی خوێندنەوەی بابەتی جنسی لەگۆڤارەكاندا گەیشتبووە ئەو رایەی كەبۆ هەتا هەتایە ژیانی لاناخۆش و تاریك بوو بێ لەئەنجامدا تووشی ترس و نیگەرانی هەمیشەیی ببوو.

كێشەی ژیانی روونی كردەوە كە لەسەرەتایی باڵغیەوە ئازاری بەدەست برینی مەعیدەیەوە چەشتووە رۆژێك لەفێرگاو لەتەمەنی ١٤ساڵیدا هەستی بەئازاری مەعیدەی كردوە زۆر بەتوندی و بێهۆش كەوتووە. لەتەمەنی ١٨ساڵیدا ئاگاداریان كرد كە تووشی برینی مەعیدە هاتووە وەپێیان راگەیاند كە زیاتر شیرەمەنی بخوات هەر لەبەر برینی مەعیدەشی لەسەربازی عەفوكرا.

لەخێزانی ئەودا ئامادەكاری بۆ تووش بوونی مەعیدە گشتی بوو باوك و دایكی بەبێ شك گرفتاری ئازارەكانی برینی مەعیدە ببوون ئەم هۆیەش بەبێشك تەئسیرێكی زۆری هەبوو لەگەشە كردنی سۆزی ئەو، كارە جنسیەكان هەست كردن بەگوناهێكی زۆری لادروست كردبوو.

هەڵهێنانەوەی خواردنی مەعیدەی نیشانەیەكی دەروونی بوو بۆ بەرەنگاری دژی تورەیی جنسی بەوەی كە ئامادە نەبوو لەهەست كردن بەگوناهو تاوانباری خۆی رزگار بكات تووشی برینی مەعیدە ببو.

پاش چارەسەرو لێکۆڵینەوەی دەقیق گەشتە ئەو رایەی زاڵ بێت بەسەر گرفتە جنسیەکانیداو ژنی هێناو کوڕێکی هێنایە دونیاوە، رزگاری بوو لەدەست ئازری مەعیدەو پاشان بۆ منی نوسی کە ئێستا باری ئابوری باشی هەیەو زاڵ بووە بەسەر هەستی گوناهکاری کەفاکتەری بنەڕەتی ئازاری مەعیدەکەی بوو.

## (پەیوەندی نێوان میشك و مەعیدە)

بەم شێوەیە بینیمان کە چۆنیەتی هەزم سەرەرای لایەنی جسمی خاوەنی لایەنی دەرونیشە. بۆ هەموومان رووداوی چاك و خراپ دێتە پێشەوە کە رەنگە تەئسیری زۆری لەسەر معیدەو ریخۆڵەکان هەبێت، زۆرجار ئەبیستین کە ئەڵێن:-

(ریخۆڵەکانمی تێك داوە) یان (دڵی ئەو کارەم نیە) یان(هێندە ترسام خەریك بوو خۆم تەڕبکەم) یام هەرکەبیری لێئەکەمەوە دڵم تێك ئەچێت) بۆیە هەندێ لە دەرونزانان مەعیدەیان بەمەرکەزی سۆز ناوبردووە.

رشانەوەی ژنێکی شوکردو رەنگە نیشانەی ئەوە بێت کە رەفتاری هاوسەرەکەی مەعیدەی تێك دابێت. وەك چۆن ئەزانین کە هەندێ لەو ژنانەی کە بەپێچەوانەی ئارەزووی خۆیان بەسراون زۆر دەرشێنەوە.

## (مەعیدە هەوڵئەدات ئەوشتە رەد بکاتەوە کە روح قبولی نیە)

زۆرجار هۆی بێتوانایی بێ ئیشتیهایی تورەیی و نیگەرانی توندە. (ویلیامن) دەست نیشان کراوە بۆ پێشکەش کردنی ووتارێکی گرنگ. زۆر نارەحەت و نیگەرانە، کاتی نان خواردن خواردنێکی بەلەزەت ئەخەنە بەردەمی ئەو تەنها چەند پارویەکی پێئەخورێ دیارە کە گوناهەکە ئەخاتە ئەستۆی خواردنەکە لەکاتێکدا خواردنەکە هیچ پەیوەندیەکی بەنان نەخواردنی ئەوەوە نیە بەبێ هۆ هەست بەترس ئەکات و دوور ئەکەوێتەوە لەخواردنی وەئەگەر بشی خوات

بەتەواوی نارەحەتی ئەکات. زۆر دەلیل نیشان دەری ئەو راستیەن کەلە زۆربەی نەخۆشەکاندا پەیوەندییەکی راستەوخۆ هەیە لەنێوان مەعیدەو رۆحیاندا یەکێك لەدەرونزانان گەیشتۆتە ئەو ئەنجامەی کە٢/٣ی ئەو نەخۆشانەی کەبۆ نەخۆشخانەی تایبەتی گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس رەوانە ئەکرێن گرفتاری نەخۆشی دەرونین.

(ویلبرو میلیس) لەدۆسیەی ٣٥٤کەس کەلە نەخۆشخانەی (مایو) کەوتبونە ژێر چاودێریەوە بۆ چارەسەر کردنی هەرسییان، پاش حەوت ساڵ دەرکەوت ٣٠٢ نەخۆشیان هیچ جۆرە ئەسەرێکی نەخۆشی جسمیان تیانەبووە.

## (ئەبێت جەزای زیاد حەساس بوون بدرێت)

مرۆڤی زیاد لەحەد حەساس بەزۆری خاوەنی مەعیدەی زۆر حەساسن دکتۆر (ئوگوشن فکس ریگن) روونی کردۆتەوە منداڵانی زیاد لەحەد حەساس نەك تەنها زۆر زوو ئەگرین بەڵکو لەنارەحەتی کۆئەندامی هەرسیش رەنج ئەبەن.

ئەم جۆرە منداڵانە رەنگە بەئاسانی ئیشتهای خۆیان لەدەست بدەن و ئازار بە دەست نارەحەتی رێخۆڵەکانیانەوە بچێژن. یەکێك لەنەخۆشەکانم ئەیگێرێتەوە کاتێك کچە پچوکە حەوت ساڵەکەی بەتەنها لەگەڵ کارەکەرەکەیاندا ئەمایەوە ئەرشایەوە کە نیشانەی هەست کردن بەنا ئەمنی ئەو بوو. لەلایەکی ترەوە کورێکی منداڵ نارەحەت دەبوو لەسوار بوونی سەیارە کاتێك کە باوکی ئەیبرد بۆ سەفرەیەکی دوورو درێژو نارەزای بوونی نیشان ئەدا پاشان روون بویەوە کە براکەی زۆرتر سەرنجی باوکی بووە لەبەرئەوە ئەو منداڵە بۆ تۆڵە کردنەوەی ئەم نارەحەتیەو راکێشانی سەرنجی باوکی بۆلای خۆی دەستی بەنارەزایی دەربڕین ئەکرد.

کاتێك راستیەکەی رون بویەوە بۆ منداڵەکە، هاتەسەر ئەو باوەرەی کە زیاد لەحەد حەساسەو نابێت نسبەت بەبرا گەورەکەی حەسادەتی هەبێت، بۆیە نارەحەتی ئەو بەگشتی لەناوچوو.

## (هۆی شاراوە لە کردەوەو نارەحەتیە جسمیو دەروونیەکانماندایە)

لەناو گرفتە جەستیی و دەرونیەکانماندا هەمیشە چەند هۆیەکی شاراوە هەیە کە پێویستە روون بێتەوە کاتێك رەگوریشەی لایەنە زیانبەخشەکانمان بری گەشەکردن چاکتر دەبێتو بۆ ئەوەی بەتەواوی رزگارمان بێت لێی‌پێویستە بەتەواوی لەریشەوە دەربێت.

لەگرفتە جسمیو دەرونیەکانماندا کە پەیوەندی پتەویان بەیەکەوە هەیە ئەبێت کردارەکانمان لەبەشی لاشعور مێشکمانەوە بگۆرین بۆ بەشی ئاگای مێشکمان و پێویستە هەنگاوی بنەرەتی بنرێت. تائێستا دەرونزانان بەسەر زۆر هۆی سۆزداری زاڵ بوونو روونیان کردووەتەوە.

## (گرفتی هەست کردن بەتاوانباری)

زۆر مرۆڤ بەبۆنەی حەساسیەتی زیاد لەحەدی دەرونی خۆی لەگرفتی توش بوون بەهەستی تاوان ئازار ئەچێژێت بەو مانایەی کە هەوڵ ئەدات بەهەر قیمەتێ کە هەیە ئەوشتەی کە کردویەتی لە ئەندامانی خێزانەکەیو هاورێکانی بشارێتەوە کەئەمە نیشانەی هەستی تاوانباریە.

لەراستیدا ئەم جۆرە کەسانە پێویستیان بەوە هەیە کە خۆیان بەدەستی خۆیان تەنبیە بکەن. بۆ رون کردنەوەی هەستی تاوانباری چەند نمونەیەك دەهێنمەوە، ماوەیەك لەمەوپێش یەکێك لەنەخۆشەکانم کە ژنەکەی وازی لێهنابوو بەهۆی ئەوەی زیاد لەحەد زیادەرۆیی ئەکرد لەکارەکانیدا، بۆپرس‌ورا دەربارەی نارەحەتیەکانی هاتە لامو پێی ووتم ((دەرونزانێك بۆی روون کردومەتەوەو دڵنیایی کردوم کەهیچ جۆرە گرفتێکی جسمیم نیەو لەهەمان کاتدا باوەرم نەکردووەو هەردەم ترسی ئەوەم هەیە کە تووشی کتوپری لێدانی دڵ بم))

پێش ئەوەی هاوسەرەکەی ماڵەکە جێبهێڵێت ئەو بەوپەری ئیهمالیەوە درێژەی بەکارە عەشقیەکانی خۆی داوە ئەیوت کە هاوسەرێکی ناشایستە بووە بۆ خێزانەکەی و باوکێکی نالایەق بووە بۆ کورە چوار ساڵانەکەی لەراستیدا ئەو هەستی بەتاوان ئەکرد، لەو خیانەتەی کەلە هاوسەرەکەی کردبووی لەدڵەوە ئازاری ئەچێشت.

بۆم ڕون کردەوە کە ((تۆ حاڵی پیاوێکت هەیە کە زیاد لەحەد فشار ئەخاتە سەر مەعیدەی خۆی، کەبۆ چاکردنی هەزمی خواردن ئەمرۆ خواردنێکی مام ناوەندی ئەخوات و سبەینێ زیاد لەحەد مەعیدەی پڕدەکات و هیلاکی دەکات. تۆ بەسەردانی ئەم دکتۆرو ئەو دکتۆر وەکو ئەو پیاوە زۆر خۆرە هیچ ئەنجامێك بەدەست ناهێنیت تا کاتێك کە لەدڵەوە بۆ ئەو خیانەتەو کردەوە خراپەت هەست بەتاوان بکەیت

ڕێگا بەخۆت ئەدەی کە درێژە بەکاری نابەجێ بدەیت و لەپاڵیشیدا هەست کردن بەگوناح و تاوان دەردەکەت زیاتر دەکات، بۆئەوەی لەنێوان مێشك و دڵتا تەنەزولات هەبێ و ڕزگارت بێت لە نارەحەتی دڵت ئەبێت چاوپۆشی لەو هەموو فەسادەت بکەیت و لەهەمان کاتیشدا بەتەواوی خۆت چاك بکەیت و دووبارەی نەکەیتەوە.

زۆرن ئەو کەسانەی بەهۆی هەڵەکردنەوە دەست ئەکەن بەتەمێ کردنی خۆیان بەشێوەیەکی نەزانانە زۆربەی زۆریان نازانن کەئەو ئازارانە بەدەست دەردەکانیان ئەچێژن سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئارەزووی تەنبیە کردنی خۆیان بەشێوەیەکی هەڵە سەبارەت بەو کارە هەڵانەی کە ئەیکەن.

## (سەرەتان و وویژدان)

ژنێکی ٢٦ساڵە مانگێك پێش ئەوەی هاوسەرەکەی لەشەری ئەورووپادا بگەڕێتەوە تووشی سەرئێشەیەکی زۆر توند بوو زۆر ترسی لەوە بوو کە تووشی سەرەتانی مێشك بێت، سەرئەنجام سەرچاوەی نارەحەتیەکانی وەکو زیندانیەك

لەزیندان هەڵهاتبێتو پاشان دەسگیر کرابێتەوەروون بویەوە، بەو مانایەی لەهەمان کاتدا هەستی بەئازاری زیاد کردوە دەستی داوەتە خیانەتی هاوسەری لەهاوسەرەکەی ئاشکرابوو کە دەردی حەقیقی ئەو(سەرەتانی ویژدان) بووە.

کاتێك بۆم روون کردەوە کە ئەم هەستی تاوانە لاشعوریە،لەوەلامدا وتی هەموو جۆرە جەزایەك کەمە بۆ سزای ئەو خیانەتەی لەهاوسەرەکەم کردوە، زۆریش لەکارەکانی پەشیمان بوو. لەوەلامدا ووت بەپێی پێویست جەزای کارە خراپەکانت وەرگرتووە، ئازاردانی خۆت جگە لەوەی ژیانی خۆتو هاوسەرەکەت تاڵ دەکات هیچی تری لێ سەوز نابێت.

قسەکانم تارادەیەك باری ویژدانی سوك کرد سوێندی خوارد بەوەفاداریو لەخۆ بردوویی بۆ هاوسەرەکەی بژی تاتەمەنی ماوە هاوسەرێکی نمونەیی بێتو تۆڵەی ئەو تاوانەی خۆی بۆ بکاتەوە.

## (گرفتی جنسی)

ئەگەر بوترێت کە هەندێ کەس لەترسو نیگەرانی خۆی چێژو لەزەت وەرئەگرێ مایەی سەرسورمانە بەڵام ئەمە راستیەکە نکۆڵی لێناکرێت.

ژنێکی ٤٢ساڵ کەهێشتا شوی نەکردبوو رۆژێك بەمنی ووت کەمەر کات هەواڵی ناخۆش ببیستێت سەبارەت بەنەخۆشیەکی کوشندە زیاد لەحەد نیگەران ئەبێت یان هەواڵی مردنی کەسێك ئەگەر ئەو کەسە نەناسراویش بێت زۆر نیگەرانو بێتاقەتی ئەکات، لەرێگادا ئەگەر توشی جەنازەیەك بێت بەدرێژای ئەو رۆژە نارەحەتە، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ئەم ئافرەتە ئەچووە سینەما بۆ بینینی فیلمە ترسناکەکان، کتێبی پۆلیسی تۆقێنەری ئەخوێندەوەو لەکاتی روودانی رووداوێکدا ئەچوو بۆ سەیرکردنی رووداوەکە ئەگەر ترسناکیش بووبێت.

لەم کەسایەتیە دژبەیەکەی ئەو چ ئەنجامێك ئەتوانرێت بەدەست بێت؟ لەرووی دەرونزانیەوە تەنها ئەو ئەنجامە دروست ئەبێت کە ترسو نیگەرانی بۆ ئەو جێگای چێژو بەدەست هێنانی ئارەزوەکانی بۆ گرتبوەوە.

لەزەت بردن لەترس و نیگەرانی لەلای گەورە کچان شتێکی ئاساییە ئەوان بەزۆری لەسەر سیسەمی خەودا یان هەر شوێنێکی خەوتن دا دەست دەکەن بە (تجسسی) پیاوێکی سەرنج ڕاکێش.

هەر ئەم هۆیەیە کەوا لەکچە لاوەکان دەکات کە لەکاتی تەماشاکردنی یەك فلیمی پڕکارەسات و ترسناك لەسەر کورسی دانیشتنەکانیان هەمیشە بجولێنەوە و نینۆکەکانی خۆیان بجون. هەر ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لاوەکان بۆ سەرنج ڕاکێشانی کچان و سەلماندنی ئازایەتی خۆیان لەپێشبڕکێ ترسناکەکاندا بەشداری بکەن و هەندێکیشیان بەرووی خۆشەوە بەشداری ناشتنی جەنازە بکەن.

ئەم کەسانە بێزارن بەدەست گرفتی دەرونیەوە بێئاگا لەوەی گرفتەکان بەهۆی نەزانی خۆیانەوە دروست بوون.

## (هۆی دژایەتی)

هەست کردن بەناڕەحەتی ودژایەتی ڕەنگە هۆی زۆر گرفتی دەرونی و جسمی بێت. هەندێ کەس بۆیە ڕێگای تاوان ئەگرنەبەر چونکە بەرامبەر بەباوکیان لەدڵەوە دژایەتی دەرئەبرن و ئیهمالی نیشان ئەدەن سەبارەت بەهەر جۆرە ڕێك و پێکیەك لەئیش و کاری خەڵکیدا، بۆئەوان یاسا و ڕێکخستن نیشانەی تورەیی و ڕەفتاری باوکیانە.

بەداخەوە ئەم نەزانانە نازانن دەرمان و چارەسەری نەخۆشیەکانی خۆیان بکەن. هەرچۆن بێت خۆیان تووشی گرفتاری ئەکەن و بێئەوەی پێبزانن سزای تاوانەکانیان وەرئەگرن.

## (ئارەزوی سەرنج ڕاکێشانی خەڵك جۆرە نەخۆشیەکە)

ئێمە هەموومان ئارەزوو ئەکەین کەجێگای سەرنج و ڕێزی تایبەتی خەڵکی بین وەحیسابی مرۆڤێکی سوود بەخشمان بۆ بکرێت، بەڵام بەداخەوە ژمارەیەکی

زۆر لەئێمە یان بەدوورین لەسەرنج و خۆشەویستی دەوروبەرمان یان بەپێچەوانەوە لەتەمەنی منداڵیدا زیاد لەحەد خۆشەویست و حسابیان بۆ کردوین و لەگەڵ گەورەبوندا چاوەڕوان دەکەین هەمان ڕەفتاری تەمەنی منداڵیمان لەگەڵ بکەن.

## (ئازاری پشت پاشان ڕوون بویەوەبەهۆی ئازاری دڵەوەیە)

ئافرەتێکی لاوی جوانی شوکردو کە پشت ئێشەی هەبوو سەردانی هەموو دکتۆرەکانی شارەکەی کردبوو هەموو جۆرە دەرمانێکی وەك مەساج و کارەبا و... هتد تاقی کردبووەوە، بەڵام کەمترین ئەنجامی وەرنەگرتبوو.

کاتێك ژیانی تایبەتی خۆی بۆمن ڕوون کردەوە دانی پێدانا کەلە ژیانی هاوسەری رازی نیە بەهیچ شێوەیەك چونکە هاوسەرەکەی لەکاتی دەستگیرانیدا زیاد لەحەد ستایش‌وپیاهەڵدانی کردووە کەچی پاش گواستنەوەی هێندە باسی ناکات.

هەر لەسەرەتای مانگەکانی هاوسەری هەستی بەپشت ئێشە کردووە بەڵام زۆر گرنگی پێنەداوە بەڵام وردە وردە زیاتر ئەبوو، سەرەرای ئەوەی کە هاوسەرەکەی بۆ تەسکینی دەردی ئەو زیاتر لێی ئەچووە پێشەوە و هەمیشە مەساجی پشتی بۆ ئەکردوو ئەیبرد بۆلای دکتۆرە بەناوباگەکان و هەندێ جاریش بەکرینی دیاری جۆراو جۆر هەوڵی ئەدا ئیسپاتی خۆشەویستی خۆی بۆ بکات.

ئەم جۆرە نەخۆشانە لەجەهل و نەزانینی تەواودا ژیان ئەبەنە سەر نازانن هۆی گرفت و نارەحەتیان چییە و لەبەرئەوەی هۆی ئەساسی گرفتەکانیان نادۆزنەوە نیگەرانن و ئازار ئەچێژن و هەست بەنارەحەتی ئەکەن.

## (جێگای خۆشەویستی دایکی)

ئەم نەخۆشانە جگە لەتووش بوون بەم نەخۆشیە واتە ئارەزوو کردنی خۆشەویستی دایکی یان شتێ جێگای بگرێتەوە. ئازاریش بەدەست خۆ

خواردنەووەو ئەچێژن و خۆیان بەمەزلۆمێکی سیابەخت ئەزانن و بۆ دەردە دڵ کردن هەمیشە بەدوای مرۆڤی دڵسۆزو لەخۆبردوو ئەگەڕێن کە گوێ لەشەرحی نارەحەتی و گرفتەکانیان بگرێت.

بەڵام نازانن کە سەرچاوەی رەنج و بەدبەختی ئەوان بەهۆی بێئاگای مێشکی خۆیانەوەیە ئەمە هۆی گرفتی دەروونی و سەرچاوەی بێلیاقەتی ئەوانە بۆ سوود وەرگرتن لەنیعمەتەکانی ژیان وەیان هیچ نەبێت هەوڵدان بۆ گەیشتن بە مەبەستێك کە ئەوان نزیك بکاتەوە لەخۆشبەختی.

## (چۆن چارەسەری گرفتە دەرونیەکانی خۆت ئەکەیت)

سەرکاتێك دکتۆری چارەسەری تۆ ناتوانێت هۆی گرفتی جسمیەکانت بدۆزێتەوە هەمیشە ئەم ئیحتیمالە بخەرە مێشکتەوە کە نەخۆشی تۆ رەنگە لایەنی دەروونی هەبێت.

هەرکاتێك خۆت بەبێتوانا و بێمقاومەت لەبەرامبەر نەخۆشی خەیاڵیتا نیشان بدەیت زیاد لەحەد ئازاری خۆت ئەدەیت. هەوڵبدە هۆی شاراوەی گرفتەکانی خۆت بدۆزیتەوە، هەرکات توشبوی ئەوەی کە ترس و غەمی و نارەحەتی بۆ خۆت دروست بکەیت، هیچ نەبێ هەوڵبدە لەکاتی نانخواردندا چەند ماوەیەك لەبیری خۆتی بەرەوە چونکە نارەحەتی و تورەیی و نیگەرانی هۆی سەرەکی زۆربەی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس پێك دەهێنێت.

لەکاتی نانخواردندا مێشك دەبێت بەتەواوی ساف بێت بەدوور بێت لەبیرکردنەوەی هەرجۆرە گرفتێك سەرەرای ئەوەی دەبێت دوربکەویتەوە لەبیرکردنەوەی نابەجێ چونکە دەبێتە هۆی نارەحەتی.

لەکاتی نانخواردندا دوور کەوەرەوە لەهەموو جۆرە ئیش و کارێکی بازرگانی کە ئەزانیت دەبێتە هۆی نارەحەتی بۆت وە هەوڵبدە لەکاتی نانخواردندا بیر لەشتی منگقی و نەجێ بکەیتەوە.

خێرایی پڕ جۆش‌و خرۆشی ژیانی ئەمرۆ نەزم‌و تەرتیبی نان خواردنی تێک داوە هەربۆیە هەزاران کەس لەخەڵکی بەردەوام ئازار بەدەست مەعیدەوە ئەچێژن. دەردی مەعیدەیەکی بەئازار جگە لەبەرەنگاری شەخصی لەبەرامبەر رووداوێکی خراپ هیچی ترنیە.

وەهەر کاتێک کەمێک بکەوینە بیری ئارامی‌و سەلامەتی مێشکی خۆمانەوە رزگارمان دەبێت لەزۆربەی گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس.

## (دوورکەونەوە لەزۆر خۆری)

ئاسایە مرۆڤ ئارەزووی زۆرخۆری هەیە زۆربەی کات مرۆڤ زیاد لەپێویستی لەشی نان ئەخوات لەکاتێکدا ئێوە ئەبێت لەبیرتان بێت کە زۆرخۆری دەبێتە هۆی نەخۆشی شەکرەو نارەحەتیەکانی دڵ‌و گرفتە جۆر بەجۆرەکانی جسم هەڵبەتە نابێت کەم خۆریش بین ئەبێت دوور کەوینەوە لەزۆرخۆری‌و یەکسانی لەخواردندا پەیرەو بکەین.

## (دوورکەونەوە لەکێشە سۆزدارییەکان)

ئەبێت بزانرێت کە (بیکاربۆنات دوسود) چارەسەری گرفتی معیدە ناکات ئەگەر بەهۆی مێشکەوە بێت.

هەرکاتێک تۆ بتەوێت مەعیدەی خۆت تاقی بکەیتەوەو بیپشکنی هەوڵبدە مێشکي خۆت لەبەرامبەر رووداوە نارەحەتەکان چاک بکەیت ئەوکاتە سەلامەتی جسمی خۆت پاراستووە..

# بەشی هەشتەم

## (لاوازی مێشك)
## (زۆرترین نەخۆشی لەئەمەریکا)

لاوازی مێشك یەکێکە لەهۆکارەکانی دەروونیو جسمی کە ئەمڕۆ لەجیهاندا زیاترە لەهەلامەت. نەخۆشیەکی گشتییە کە هۆکاری سەرەکی ئەو نەخۆشیە جۆشو خرۆشی گرفتی ژیانی ئەمڕۆیە ئەو هەرجو مەرجەیە کە ئەمڕۆ حوکمی دونیا دەکات.

نارەحەتی مێشکی، یانی بێ توانایی ئیسراحەتی فیکری کە کاتێك تێکەڵی لاوازی مێشك دەبێت بەگشتی ژیان تاریك ئەکات چونکە نەك تەنها زیان بەسەلامەتی جسمی دەگەیەنێ بەڵکو ئارامی مێشکیش تێك ئەدات.

## (خەفەبو بەهیلاکی)

ماندویی و بەردەوام کارکردن دەبێتە هۆی هیلاکیو کاریگەری فراوانی لەسەر مرۆڤ هەیە چونکە ماندوی بریتیە لەجۆرێك ژەهراوی بونی کیمیاوی بەهۆی نەزانی کۆبونەوەی (سم)ە کە زیان بەتەواوی خانەکانی مێشك دەگەیەنێت. لەئەنجامدا روح وائەشێوێنێ کە هەندێ مرۆڤ بەهۆی ماندوییەوە مەست دەبێت بەلام بەهۆی ئیسراحەتەوە ئەو گرفتەی لەکۆڵ ئەبێتەوەو ئەو مرۆڤە جارێکی تر سەلامەتی بەدەست دەهێنێتەوە.

## (هۆی لاوازی مێشك)

هەندێ کەس بەبێ ئەوەی هیچ جۆرە فرسەتو ئیسراحەتێ بدەن بەمێشکولەشیان بەردەوام دەست ئەدەنە کارو ئەرکەکانیان، هەندێ کەس هەمیشە گلەیی ئەکەن کە بەتەواوی نارەحەت بوون بەبێ ئەوەی ئامادەیی دەست نیشان کردنی شوێنی ماندویەتیەکەی خۆیان بێ، زۆربەی مرۆڤ بەبێ هۆ هەست بەماندووی پڕوکێنەرو بێخەوی‌و تووڕەیی‌و نارەحەتیە جەستەیەکانی وەك سەرئێشەو خراپی هەرس‌و دەردە جیاوازەکان دەکەن. ئەگەر تۆش بەهەمان شێوە دەچیتە ئەم خانەیەوە ئاگادار بە کە نزیکی قۆناغی لاوازی مێشك بویتەتەوە.

## (ئاگادار بن زیادلەپێویست خۆتان ماندو مەکەن چونکە نزیکە لەمەترسیەوە)

لەم بارەیەوە نمونەیەکی بەجێ پێئەچێ بە ئاگات بهێنێتەوە لەم مەترسیە. هەرکاتێك شەو لەکاتی مەشغولی لێخوڕینی سەیارەدایت‌و هەست ئەکەیت بەهۆی ماندوویی‌یەوە سەیارەکەت ئەم لاوئەولا ئەکات بێدرەنگ هەست دەکەیت کە ماندویت‌و چاکترە راوەستیت‌و ماوەیەك پشوو بەخۆت بدەیت.

ئەوکەسەی کە ئازار بەدەست هێرشی تووڕەیی‌یەوە ئەچێژێت کەسێکە کەخۆی گێل دەکات لەئیسراحەتپێدان بەجسم و مێشکی وەهێندە درێژە بەکار ئەدات تا شەوان لەپشت سکانی ئوتومبیلەکەیەوە خەو ئەیباتەوەو لەهەمان کاتدا ڕووداوێکی خراپ لەپەرێزدایە کە ڕوو بەرووی مەترسی ئەکاتەوە.

## (ئەعصابی ورد بوو)

(ژانت) ئافرەتێکی ٣٥ساڵەیەو بێزار بووە لەوەی کە خۆشی ژیانی لەدەست داوە بەتەواوی هەمیشە ئەیووت ((ئەعصابم بەتەواوی تێك چووە، هەمیشە هەست بە ماندووی ئەکەم‌و بە ئاگاش نیم لەهۆکارەکەی، شەوان خەوم

نیەواهەست ئەکەم کەبێ هێزی هەموو جەستەمی داگیر کردووە،هاوسەرەکەم ئەڵێ تووشی قەیرانی ئەعصاب بووم))

هەزاران کەسی وەکو (ژانت) لەجیهاندا بوونیان هەیە کە توانای ئامادەییان نیە بجەنگن لەبەرامبەر گرفتو نارەحەتیەکانی ژیاندا هیچ کات فێرنەکراون کە دوور کەونەوە لە بەفیرۆدانی هێزو توانایان بەبێ هودە.

## (هۆی لاوازی مێشک)

کێشە سۆزداریەکانو ئازارە جۆر بەجۆرەکان بەزۆری دەبێتە هۆی تورەیی و لاواز بوونی خانەکانی مێشكو غەمو نارەحەتی و بێزاری زیاد لەحەد مرۆڤ ماندوو دەکات.

یەکێك لەنەخۆشەکانم کە ناوی (تلما) بوو ئەیووت کە لەکاتی منداڵیدا باوکی زۆر ئازاری ئەداو تارادەیەك کە هەتا بێزار بووە لەبینینی باوکی بۆ نەگبەتی ئەو خوشکەکەشی دەستی کرد بەئازاردانو نارەحەتکردنی، بەم شێوەیە هەستی نائەمنی لە دڵیدا پەیدابوو لەئەنجامدا ئەم فیکرە زیاد لەحەد چووە مێشکی و لەمێشکیدا جێگای خۆی کردەوە کەبەهۆی باوەڕ بوون بەم دوو ڕا ناپەسەندە ناتوانێت ئارەزووەکانی هەردوو ڕۆڵەکەی بهێنێتەدی و لەتەواوی ماوەی ژیانیدا هەست بەماندووی توند ئەکات. بێئاگا لەوەی کە ماندووی ئەو تەنها ماندووی ئەعصابی بوەو کەلە هەوڵی دژایەتی کردنی ئەو ڕا ناپەسەندە واتە ئەم ماندوویەیە لەهەستی دژیەتی کردنیەوە سەبارەت بەباوكو خوشکەکەی.

سەرئەنجام کاری ئەم ژنە گەیشتە ئەوەی کە خوشکەکەی ناچار بوو هەردوو منالەکەی بگرێتە ئەستۆو باوکیشی بەبەردەوامی پارەی دکتۆرو دەرمانی بۆ ئەدا.

ئەو بەشێوەیەکی هەڵە بەدەربڕینی بێزاری و تورەیی لە باوكو خوشکەکەی و لەهاوسەرەکەی تۆڵەی ئەکردەوە. بەهۆی ئەو ئازارو دەردانەی کەلەتەمەنی منداڵیدا ئەیچەشت تۆڵەی ئەکردەوەو لە دڵەوەش چێژی وەرئەگرت. بەلام

لەهەمان کاتدا ئەم تۆڵە سەندنەوە هەستێکی گوناهی لە ویژدانی (تلما)دا پێك هێنابوو، هەربۆیە لەمیانی قسەکانی لەگەڵ مندا ووتی ((بەڵام جەنابی دکتۆر تەسەور مەکە من باوكو دایکم خۆش ناویت هیچ نەبێت فەرزە لەسەرمو وەزیفەمە کە ئەوانم خۆش بوویت)).

هەستی گوناهی ببوە هۆی ئەوەی بێزی لەخۆی بێتەوەو وردە وردە بەرەو بیری خۆکوشتن پەل کێشی بکات. لەکاتێکدا ئەم گرفتە دەرونیانە زیاد لەحەد ئازاری ئەداو رۆژ بەرۆژ بێهێزتر و لەجێبەجێ کردنی ئەرکی دایکایەتیو هاوسەرایەتی بێ تواناتر دەبوو.

تەنها کە کاتێ هۆی راستی هەڵەو راکانیم بۆ روون کردەوە هێدی هێدی ئارامی بۆ گەڕایەوەو لاوازی مێشکی لەناوچوو گۆڕا بۆ مرۆڤێکی ئاسایی.

## (یەك لایەنی لاوازی مێشك)

نەخۆشێکی تر بەناوی (پۆلین) کە ٤٠ساڵ دەبوو رۆژێك سەردانی کردم گلەیی لەماندویو هیلاکی هەمیشەی خۆی ئەکرد، سەردانی زۆر لە دکتۆرەکانی کردبوو لەو بڕوایەدا بوو کە توشی نەخۆشیەکی بێچارەسەر بووە چونکە ڤیتامیناتە جۆر بەجۆرەکانو دەرمانە مقەوییەکان هیچ تەئسیرێکیان لەچاك بوونی حاڵی ئەو نەکردبوو خزمەکانی لەو بڕوایەدا بوون کە تەنها ئامانج بۆ گەڕانەوەی، هەستی بەزەیی دڵسۆزی خەڵکی ترە، هەربۆیە بە ئاشکرا پێیان راگەیاندو تییان گەیاند کە کاتی پێویستیان نیە بۆ گوێ گرتن لەدەردی دڵی ئەو، پۆلین وای بیرئەکردەوە کە خێزانەکەی دەرك بەباری ئەو ناکەن هەربۆیە لەم جیهانەدا خۆی بەبێ دڵسۆزو پشتو پەنا ئەزانی لەبەرئەمە دەستی کرد بەرەوشی بەرەنگاری لەبەرامبەر خەڵکیدا و نسبەت بە هەموو کەس بەگومان بوو لەناو کۆمەڵدا زۆر بەکەمی بزە ئەنیشتە سەرلێوانیو لەو ئیدارەی کاری ئەکرد مدیرەکەی بەوە تاوانبار ئەکرد کە حەز بەچارەی ئەم ناکاتو بێزارە لەم.

نسبەت بەهاوکارەکانی حەسود بوو ڕۆژ بەڕۆژ ڕەوشی ئەو زیاتر دژایەتی کردنی کۆمەڵگای بەخۆیەوە ئەگرت.

تارادەیەك کە بەهۆی کەمتەرخەمی لەئەرکەکانی دائرەکەی تاوانباریان کرد وەپێیان ڕاگەیاند یان دەبێت مراجەعەی دەرونزانێك بکات یان هەوڵ بدات بۆ چاك بوونی باری خۆی یان دەست لەکاربکێشێتەوە.

(پۆلین) لەکاتی سەردانی کردنی مندا ووتی لەماوەی ژیانیدا ناعەدالەتی و بێ تەوجیهی زۆری دیووە، بەردەوام ئەگریاو ئەیووت لەژیاندا تامی خۆشبەختی و محبەتی نەچەشتووە پاشان وردە وردە ئیعترافی کرد کە هەمیشە کچێکی کەم تەرخەم بووەو هەگیز جورئەتی نەکردووە لەترسی توشبون بەگرفتاری و دەردی سەر لە ڕەگەزی بەرامبەر هاوڕێیەك بۆ خۆی هەڵبژێرێ.

بەشێوەیەکی گشتی لەپیاو ترساوەو ترسی ئەوەی هەبووە کە عاشق و بێت و نەتوانێت مەسئولیەتی عاقبەتی نەزانی کە کۆتاییەکەی هاوسەری نەبێت قبوڵ بکات ئەو ئەیووت کە بەردەوام ئەچێتە کلێساو بەزۆری لەژووری نوستنی خۆیدا ژیان ئەباتە سەرو بەدرێژی ڕۆژ سەرقاڵی کارو فەرمانەکانیەتی زۆرکەم ئەڕوات بۆ سینەماو شەوان هێندە هەست بەماندوی ئەکات، تەنها هەندێ جار بەدەردە دڵ کردن بۆ خەڵکی تر هەست بەئارامی و ئیسراحەت ئەکات.

لەگەڵ ئەمانەشدا بەردەوام بەئەخلاق و ڕەفتاری خۆیەوە ئەنازێ، وردە وردە لە پۆلێنم گەیاند کە بەدەستی خۆی چوار دیواری بەدەوری خۆیدا دروست کردووە.

سەختگیری و توڕەیی لەبارەی ئەخلاقی تایبەتی خۆیەوە بۆتە هۆی گەشەکردنی سۆزی کۆمەڵایەتی ئەو، وەخۆی توشی جۆرێك لەجۆرەکانی لاوازی مێشك کردووە کەخۆی لەشێوەی هیلاکی و ماندوی نیشان ئەدات، سەرئەنجام ڕێگایەکی عاقڵانەتری نسبەت بەعەشق و ژیانی هاوسەری گرتە پێش، ڕووی خۆی نیشان دا بەو پیاوەی کە ئارەزووی هاوسەری لەگەڵ ئەمدا ئەکرد وردە وردە هاتە ناو کۆمەڵگاو خۆی فێری مەلەوانی و سەماو شۆفێری کرد.

دەستی بەخۆ جوان کردن و ئارایشتی مووەکانی و کڕینی جلی جوان و قەشەنگ تر کرد بەکورتی و بەگشتی ئاڵوگۆڕی بەسەر خۆیدا هێنا.

هاوڕێکانی بەتەواوی سەریان سورمابوو هەموو باسی جوانی ئەویان ئەکرد بەپێچەوانەی پێشوو هەموو بۆ هاوڕێیەتی کردنی هەوڵیان ئەدا.

پاش ئەوەی پۆلین دڵنیا بوو کە ماندوویی ئەو هۆ نەخۆشی جسمی نیە بۆ یەکەمین جار زانی کە سەرچاوەی هەموو گرفت و نارەحەتیەکانی ئەو رەفتارێکە کەلە ژیاندا لەبەرامبەر خەڵکیدا گرتبوویە بەر.

## (بەڵێن و محبەتی زۆر سەرچاوەی ماندوویییە)

تورەیی، بێزاری، حەسودی، ئازار، حەسادەت و گریانی زۆر هەموو نیشانەی پێویست بونە بە خۆشەویستی.

بەرنگاری نائاسایی کە دەبێتە هۆی پەیدابوونو ژەهراوی بونی خۆشەویستی و توانای مێشك پەراکەندە ئەکات و دەبێتە هۆی ماندووی جسمی.

گرفتێکی ئازاراوی زیاد لەحەد ماندوویەتی جسمی مرۆڤ زیاد دەکات. هەموو نارەحەتیە سۆزییەکان کە بەهۆی کێشەی خێزانەکان و بەهۆی سەر نەکەوتن یان نەگونجان لەژیانی هاوسەری و گرفتی ئابوری و کێشەی ئەرکە جنسیەکان دەبێتە هۆی تێك شکان لەخۆشەویستی و ئیش و کاری رۆژانەدا چ لەرووی جسمی و چ لەرووی دەروونیەوە مرۆڤ دەخاتە ژێر پلەی سفرەوە.

## (ئەو کارەی مرۆڤ دڵتەنگ و نارەحەت دەکات)

هەر ئیشێك کە نەگونجێ لەگەڵ زەوق و ئارەزووتوانای مرۆڤێکدا دەبێتە هۆی شکست و بێ توانای دەرونی بۆی.

ئێوە بەبۆنەی ٨ یان ١٠ سەعاتی ئیشی رۆژانە هەست بەماندووی ناکەن بەڵکو هۆی ماندووی ئێوە ئەوەیە کەلە تەواوی رۆژدا ئەجوڵێنەوەو حەرەکەت ئەکەن یان هەندێ بەشی تایبەتی جەستە حەرەکەت پێ ئەدەن.

یەکسانی میکانیکی ژیانو هەمیشەیەك جۆر کار ئەنجام دان، وەکو خواردن لەسەری سەعاتداو گەرانەوەو خەوتنی زۆر لەیەك کاتدا رۆحبەی مرۆڤ ویرانو تێك ئەدات.

## (لەبارەی مەشغوڵی لەکاردا ئەبێت چی بوترێت)

ئەوەی مرۆڤێك ماندو ئەکات چەندایەتیو چۆنایەتی کارەکە نیە بەڵکو شێوەی کارکردنیەتی بۆ نمونە(جان) هەمیشە لەزۆری ئەرکەکانی دائیرەکەی شکایەت دەکات کاتێك دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە تورەو ماندوە، لەگەڵ نزیك بونەوە هاوسەرەکەی دەست دەکات بەقسەو گلەیی ئەوە دەکات کە ئەرکەکانی زیادەو حەقەکەشی بۆ زیاد ناکەن، هەڵەی ئەم پیاوە لەوەدایە کە هەمیشە خۆی بەسەرقاڵ ئەزانی یانی وا ئەزانی لەو بروایەدایە کە هەمیشە کاری چاك ئەکات بێئاگایە لەوەی کە ماندوویەتی ئەو بەندە بەشێوازی جێبەجێ کردنی ئەرکەکان بەمانایەکی تر شێوەی کارکردنو قبوڵ کردنی خوێن ساردیو ئارامی لەکارەکاندا فێر نەبووە.

## (ڕەنگە ترس بەتەواوی ماندوت بکات)

ڕێگادان بەترسە بێهۆکانو نیگەرانیە زیانبەخشەکان لەمێشکدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە مێشکت قبوڵی هەموو جۆرە کارێکی زیادە بکات لە ئەنجامدا زیاد لەحەد توانای جسمیو دەرونیت بەهەدەر ئەڕوات.

## (هۆی جۆر بەجۆری ماندووی)

ژیانی بێ بەرنامەو خواردنی نامناسبو کەمی وەرزشو سەیران نەکردن چەند هۆیەکی ترە کە وردە وردە دەبێتە هۆی ماندووی مێشك.

## (بۆ رزگار بوون لەماندووی دەبێت سەبر بکرێت)

بۆ رزگار بوونو سەرکەوتن بەسەر ماندوی مێشکدا ئەتوانیت ئەم ڕێگایانەی خوارەوە بگریت بەر:-

١-پێش هەموو شتێك خۆتان دیاری مەکەن کە ئایا سەرچاوەی ماندوویەتیەکەت جسمییە یان دەروونی بەڵکو ڕێگا بەدکتۆر بدە بۆتی روون

بکاتەوە. هەرکاتێك هەستت کرد بەماندووی و هیلاکی بەردەوام خێرا سەردانی دکتۆرێك بکە چونکە ماندویی زۆر ڕەنگە یەکەمین نیشانەی نەخۆشی سیل یان دڵ یان کەم خوێنی و شەکرەو گرفتی هەرس و هەڵامەت و کرم و خوراندنی پوکی دان و زۆرشتی تربێت.

هەرکاتێك ئازارێکت هەیە کە پێویستە چارەسەر بکرێت خێرا دەبێت دەست پێبکەی ئەگەر پاش بینینی دەقیقی دکتور هیچ جۆرە ئەسەرێکی نەخۆشی جسمی نەبینرا ئەتوانیت دڵنیا بیت لەوەی کە سەرچاوەی نارەحەتی و ماندویەکەت دەرونیە.

٢-مێشکی ئێوە پێویستی بە ئیسراحەت هەیە، هەوڵبدە لەئەندێشەی نابەجێ کە دەبێتە هۆی نارەحەتی مێشکی تۆ دورکەویتەوەو هەوڵیش بە لەگەڵ هاوەڵانی کارەکەتدا نەرم و نیان بە، هەست کردن بەشکست و بەدبەختی دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەمیشە ماندوو هیلاك بکەویتە بەرچاو. بەپێچەوانەوە خۆشبینی و خۆش روویی لەکارەکانتدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە هێزی ژیانی خۆت بپارێزی و هیچ کات لەبەرامبەر کێشەسۆزداریەکاندا تەسلیم نەبیت کە سەرچاوەی سەرەکی ماندوی ترس و نیگەرانی و بێزارییە.

٣-بەشێوەیەکی گشتی مرۆڤ پێویستی بەهەشت سەعات خەوە چونکە خەو وەسیلەیەکە کە سروشت بۆ بەهێز کردنی توانا پێکی هێناوە بەڵام زیاد لەحەد خۆتان بەخەوەوە گرێ مەدەن چونکە زۆر ئەکەوێت لەسەرتان بەڵکو ڕێگایەکی گونجاو بگرنە پێش.

٤-لەبیرتان نەچێت کەخۆ مەشغوڵ کردنێکی ئاسایی چاکترین دەرمانی مێشکەو چاکتروایە هەر هەفتە سەرگەرمیەکی بەسود بدۆزیتەوە ، جار جارەش بۆ لەناوبردنی ماندویەتی رۆژانە هەندێ وەرزش بەسە.

٥-ئەگەر ئیشێکی یەکرەنگت هەیە کە هەمیشە دانیشتن بێت هەوڵ بدە خۆ مەشغوڵ کردنێك لەهەوای ئازادا بۆ خۆت پێك بهێنیت وەك یاری کردن بەتێنس و راوو ماسی گرتن و مەلەو هەڵپەرکێ وەیان ڕۆشتن بەپێ ئەم شتانە وەکو

ڤیتامین هێز بەجەستە ئەبەخشێ. یان بەپێچەوانەوە ئەگەر کارەکەت دەستی بوو وا پێویست بکات کە هەمیشە لەجوڵەدابیت ئەوکات سەرگەرمی ئارامبەخش بەکاربهێنە وەکو یاری وەرەقێن، ڕۆیشتن بۆ سەیرکردنی شانۆو سینەماو لێخوڕینی ئۆتومبیل‌و خوێندنەوەو ..هتد.

٦-لەکاتی ئیشدا چەند سەعاتێك ئیسراحەت بکە تا سەر لەنوێ هێزت بێتەوە بەر.

٧-پێش تەواو بوونی کار هەوڵ بە هەموو نیگەرانی‌و ئەفکارە نابەجێکانی پەیوەندی دار بەکارەکەت، بەجێبهێڵی بەشێوەیەك کە لەدەرەوەی کارەکەت تەئسیری بۆ سەر مێشکت نەبێت.

٨-هەوڵ بدەن بەرنامەو کاری ڕۆژانەی خۆتان بەشێوەیەك ڕێك بخەچونکە ئیش کردنی زیاد لەحەد لەڕۆژێکدا، ڕێك وەك زۆر خۆریە لەڕۆژێکدا بەومانایەی کەبۆ ئێوە (خراپی هەرس)ی نەفسیت بۆ دروست بکات.

٩-هەوڵ بدەن کاری خۆتان بەئاسانترین‌و چاکترین ڕێگا ئەنجام بدەن.

١٠-بۆ هەر مەسئەلەیەك بەئەندازەی ئەهیمەت‌و گرنگی‌و حەقیقەتی‌مەسئەلەکە بیری لێبکەرەوەو مێشکی خۆتی پێوە خەریك بکە.

١١-هەرکاتێك بەماندووی زیاد لەحەدەوە گەرایتەوە بۆ ماڵەوە هەوڵ بدە ئیسراحەتی تەواو وەربگرە چونکە ئیسراحەت چاکترین هۆیە بۆ لەناوبردنی ماندووی.

١٢-هێزی ژیانی خۆتان ڕێك وەکو پارەکانتان سەرف بکەن.

١٣-لەئیشەکاندا هەرگیز پەلە مەکە، وەك دیارە کە پەلەپەلی مرۆڤ بۆ گەیشتن بەئاوات ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر دەبێت بەڵام تۆ ئاگاداربە چونکە ئەم پەلە پەلیەت دەگۆڕێت بەماندوی یان بڵێین ماندوت دەکات.

١٤-خۆتان کەشفی بکەن چ شتێك‌و چ هۆیەك هێزی دەرونیت زیاد دەکات، یەك دوو پەرداخ شەربەت پێش نان خواردن ، بینینی فیلمێکی خۆش دوای نان

یان سەردانی ماڵی دۆستو ئاشنا یان گەرانو گەشت لەڕۆژە پشووەکاندا ڕەنگە بەتەواوی ماندویەتیت لەکۆڵ بکاتەوە.

بەکورتی هەرشتێك مێشك ئارام بکاتەوە ماندووی جەستەش لەناو ئەبات هەوڵ بدە لەهەموو ڕوویەکەوە لەکارەکانتدا یەکسانی پەیڕەو بکە بەپێی میزانو تەرازو.

١٥-دوور بکەونەوە لەوەی کە هەمیشە بۆ خۆتانو خەڵکی دوو بارەی بکەنەوە کە ماندون چونکە زۆر گلەیی کردن لەژیان دەبێتە هۆی ماندوی. بۆ ڕزگار بوون لەماندوی، چاکترین ڕێگا دۆزینەوەی سەرگەرمی واتە مەشغوڵ بوونە.

١٦-ژیان بەسادە بگرن، بەوەرگرتنی کارێکی تر کە لەتوانای ئێوەدانیە ژیانی خۆتان سەخت تر مەکەن.

١٧-دوورکەونەوە لە عادەتی خۆ ئازاردان، بۆ ڕووداوێك کە ڕەنگە هەرگیز ڕوونەدات خۆتان ئازار مەدەن.

زۆر مراجعم هەبووە کە بێهودە غەمیان خواردوەو بیریان کردۆتەوە لەکاتێکدا غەمو نیگەرانی هێزی ژیانی مرۆڤ نابووت دەکات.

یەکێك لە هاوکارەکانم پێناسەی جیاوازی نێوان شێتێكو غەم خۆرێکی خۆ ئازار دەری بەم شێوەیە کرد:-

شێت واهەست دەکات دوو دوو ئەکاتە پێنج.

٢×٢=٥

لەکاتێکدا خۆ ئازاردەر ئەزانێت ٢×٢=٤ بەڵام ئازار بەدەست ئەم زانینەوە ئەچێژێت.

# بەشی نۆیەم

## (کەم وکوریەکانی کەسایەتی و ریگاکانی لەناوبردنی)

خۆبەزل زانین یەکێکە لەکەموکوریەکانی کەسایەتی کە زۆربەی زۆری خەڵك بێزی لێئەکاتەوە، خۆبەزل زانین لەراستیدا بریتی‌یە لەسەرسەختی کەسایەتی، هیچ کەس وەکو ئەو کەسە خەڵك لەخۆی دوورناخاتەوە کە هەمیشە هەق بەخۆی ئەدات و لەبەرامبەر هیچ جۆرە قسەیەك قانع ناکرێن و تەنها کاتێك لەزەت لەمناقشەو گفتوگۆ دەبات کە خۆی سەرکەوتوبێت و قسەی ئەوبێ ئەم جۆرە کەسانە بەخەیاڵی خۆیان هەرگیز توشی هەڵە نابن و هیچ کات دان بەهەڵەی خۆیاندا نانێن.

بیری خۆ بەراست زانی و تورەیی سیاسی و مەزهەبی یەکێکە لەنیشانەکانی خۆبەراست و زل زانین، ئێمە هەموومان بێزمان لەمرۆڤی تورەو توندڕەو دەبێتەوە کە ئامادەی گوێگرتن نین لەقسەو رای کەسانی تر.

بەلەمێك بۆئەوەی لەسەر ئاو بمێنێتەوەو نوقم نەبێت ئەبێت تعادل و یەکسانی هەبێت، هەربۆیە بۆ ئەوەی یەکسانی بەلەمەکە پارێزراو بێت ئەبێت لەچەقی بەلەمەکەدا دانیشین چونکە هەرکاتێك چوینە قەراخی بەلەمەکەوە یەکسانی لەدەست ئەچێت و روو بەرووی مەترسی ئەبینەوە.

دڵنیاترین رێگا بۆ لەخۆکرنی هاورێیەك ئەوەیە کە بەهیچ شێوەیەك تنازول ناکەیت لەقسەکانتداو لەدەربڕینی بیرورات تورەیت و سورئەبی لەسەر شتەکان.

## (تورەو شەڕانی)

شەرانیو تورەیی یەکێکی ترە لەکەموکوریەکانی کەسایەتی، ئەم جۆرە مرۆڤانە نائاسایین هەمیشە ڕێگای گومانیان هەڵبژاردووە. بەومانایەی کەنسبەت بەپاکیەتی هاورێکانی بەگومانە بەبێ هۆ هەست بەئیهانە ئەکات لەگەڵ بیستنی قسەیەك کەبە پێچەوانەی بیرو رای بێت یەکسەر تورەو عەصەبی ئەبێت.

ئەم تورەییە نیشانەی ئەوەیە کەلەخۆی رازی نیە گوناهی ئەم نارەزایەتیەی خۆی ئەخاتە ئەستۆی خەڵکی ترەوە، هەڵبەتە ئەم گواستنەوەی گوناهە بە شێوەیەکی لاشعورییانە ئەنجام ئەدات واتە نەفرەت لەخۆی لەناو دەروونی خۆیدا پەنهان دەکاتو چاوەروانە کە کەسێکی تر بۆ نارەحەتیەکانیئازار بچێژێت.

ئەم مرۆڤە بەدبەختانە هەمیشە شەرانیو خێرا عاجز ئەبن. مرۆڤی عاقڵو تێگەیشتوو رەنگە جار بەجارێ تورەبێت بەڵام تورەییو عەصەبانیەتی ئەو لایەنی تایبەتی هەیە ئەو گوێ بەهەندێ ئیهانەو قسەی خەڵکی ناداتو وەڵامیان ناداتەوە چونکە دڵنیایە کە ئەوانە نەخۆشی دەرونیان هەیە هەربۆیە ڕێگا نادات کە بەهۆی نەخۆشی دەروونی کەسێکی ترەوە خۆی نارەحەت بکات. ئەو ئەزانێت کە سازش کردن ئاسان ترین رێیە بۆ سەرکەوتن بەسەر زۆربەی گرفتەکاندا.

مرۆڤی ئاسایی و تێگەیشتوو هەرگیز ناچێتە ژێر رکێفی رەخنەی سۆزداری خۆیەوە چونکە بەتەواوی فێری هونەری سەرکەوتن بەسەر نەفسی خۆیدا بووە..

## (مرۆڤی نائاساییو خۆپەرست)

(خۆویستی) یەکێکی ترە لە نەخۆشییەکانیان کەموکوریەکانی کەسایەتی پایەی هەموو دادوەریەکانی ئەو لەبارەی هەموو مەسئلە جۆر بەجۆرەکانی ژیان تەنها یەك شێوە بیرکردنەوەیە (ئایا سودێك لەم کارە دەگاتە من). ئەو هەمیشە لەبیری جلەکانی خۆیو خواردنی خۆیو قسەکردنی خەڵك لەبارەی خۆیەوەتی

وەهەمیشە ئاگاداری خۆیەتی کە هەموو جەستەی بەشێوەیەکی باش بێتە بەرچاو ئەو زۆر لەکردەوەکانی خۆی رازیە بەلام دکتۆر بەبێ پێچوو پەنا پێی ئەلێت کە ئەو (خۆویستە) بەلام کاتێ کە پێی ئەوترێت کە نەخۆشیتو و نەخۆشیەکەی تۆ دەرونیە نەك جسمی زۆر پێی نیگەران ئەبێتو گاڵتەی بەقسەکانی دکتۆر دێت.

ئەم بەشە تایبەتە بەخۆپەرستەکانو بەتەکەبورەکانو لەخۆ رازییەکان کە تصور ئەکەن دونیا تەنها ئەوانی تیایەو بەس ئەم بەشە هیچ لەبارانەبووە بێئاگان لەوەی کە تەنها کەسێکی هیچە لەو سێ ملیارد نەفەرەی کە رووی زەوی داپۆشیوە. پێویستە بوترێت ئەو بەتەنها وەك نوقتە یان خاڵێکە لەجیهاندا.

ئەم جۆرە کەسانە ئەگەر خێزاندار بێت چاوەروانی ئەوە ئەکات کە هاوسەرەکەی بەتەواوی وەك رەفتارو ئارەزووی ئەو رەفتار بکات، ئەوی تەنها بۆ بەرژەوەندی خۆیو جێبەجێ کردنی غەرایزە جنسیەکانیو داواکارییە کەسەیەتیەکانی دەوێت، بەتورەییەوە هەمیشە حوکم بەسەر ژنەکەیدا ئەکات وە بەدەرکەوتنی بچوکترین مخالەفەتی ژنەکەی تورە ئەبێتو لەوبروایە دایە کە ئیشو کاری ژن تەنها دەبێت چێشت لێنانو ماڵداری بێت. هەرکاتێك لەبارەی بابەتێکەوە قسە بکات چاوەروان دەکات. هەموو کەس بەبێ چۆنوبۆچی هەموو قسەکانی قبوڵ بکەن.

خۆپەرستی ئەو بەحەدێکە کەئەو چاوەروان دەکات هەموو دەست بەسینە لەبەرامبەری ریز ببەستنو رێزی بگرنو خۆشیان بوێت لەکاتێکدا ئەو تەنها خۆی خۆش دەوێت.

ئەو سەرسەختترین لایەنگری پەیوەندی ئاغا و غولامیە، ئەگەر خۆی بەبەردەوامی کاری نابەجێ بکاتو خیانەت بکات لە هاوسەرەکەی چاوەروان ئەکات کە هیچ کەس رەخنەی لێنەگرێت. ئەگەر ژنەکەی لە ئاهەنگێکدا کەمێك لەگەڵ پیاوێکدا رووی خۆش بێت دونیا تێك ئەدات چونکە زیاد لەحەد حەسوودە.

هیچ جۆرە زانیاریەکی دەربارەی رەفتار کردن لەگەڵ ژندا نیە، وەئەگەر تاجرێک یان سیاسەتمەدارێکی گەورەبێت چاوەروان ئەکات هەموو کەس لەدەرەوەی ماڵەکەی وەکو ماڵەوە رەفتاری لەگەڵ بکەن.

ئەتوانین بڵێین کەمێك خۆپەرستیو غرور شتێکی زۆر ئاسایی‌یە بەڵام خۆپەرستی زیاد لەحەدو مغرور بوونی زیاد نەقصێکی گەورەیە کە کەسیەتی مرۆڤی پێوەپەندە هەربۆیە لەگەڵ نەبوونی ئەم حاڵە، کەسایەتی مرۆڤ بەلاوازی دەمێنێتەوە.

## (زیاد لەحەد حەساس بوون)

ئەگەر تۆ بەشێوەیەك بژی وەك یاریچی بوکسێن بی، دڵنیابە لەوەی کە هەموو کەس دوور ئەکەوێتەوە لەتۆ، مرۆڤی زیاد لەحەد حەساس بەبێ هیچ هۆیەكو مەبەستێك وەسائلی بەرگری خۆی ئەخاتەکار. وەیان لەگەڵ بینینو هەست کردنی کەمترین ئیهمالیو بێباوەری نسبەت بەئەو بەئازارو خەفەتەوە پەنا ئەبەنە بەر سوچێكو بەردەوام بیری لیێ ئەکەنەوە ئەبێت هەمیشە لەبیرتان بێت کەخەڵکیش وەکو ئێوە بیر ئەکەنەوەو وەکو ئێوە مرۆڤن. ئێوە هەرەشەو قسەی ناشیرینو توهمەیەك کە بۆ خەڵکی دروست ئەکەن لەبیر ئەکەن تەنها کردارەکانی خەڵك کە دەرهەقتان کراوە لەمێشکتاندا دەهێڵنەوە.

ژنێك کە مێردەکەی بۆ چەند ماوەیەك لیێ دوور ئەکەوێتەوە دەست دەکات بەگریان سەرئەنجام بەتەنها دەمێنێتەوە چونکە زیاد حەساس بوون هەرگیز ئەنجامی باش نابێت هەموومان لەو جۆرە ژنو پیاوانەئەناسین کە هەمیشە لەسەر بابەتی نابەجێ لەشەرو هەراداان وەهەر دووکیان بەبەردەوامی رێگای بەرگرییان گرتۆتە پێشو زیاد لەحەد حەساسن، پەیوەندییان بەتەواوی وەك ئاهەنگی مۆسیقایەکە کە بەشێوەیەکی هەڵە لێبدرێت.

## (بەگومان بوون لەسەلامەتی خۆیی)

کەسێك کە گومانی هەیە لەسەلامەتی خۆی لە لێکۆڵینەوەو شەرحی گرفتە جۆر بەجۆرەکانی جسمی خۆی چێژی تایبەت وەرئەگرێت، لەکاتێکا هیچ شتێك لەوە ناخۆشتر نیە گوێ لەباری کەسێك بگری کە هەمیشە لەبیری سەلامەتی خۆیدا بێت.

هەر جارەی باسێك، جارێ لەسەرئێشەو گەلێك جار لەبەدخۆراکیو سك ئێشەو یان باسی عەمەلیاتی رابردویت بۆ ئەکات.

دوو نەفەر توشی (ئەنفولانزا) بوون یەکێکیان ئەو دەرمانانەی دکتۆر بۆی نووسیبو ئەیخوات و ئیسراحەت دەکات و چاوەروانە نەخۆشیەکەی بەرێگای ئاسایی خۆی تێپەرێ و بەهاوکاری دەرمانەکان بگەرێتەوە وەزعی جارانی، بەلاّم ئەوی تریان بۆ ساتێك دوورناکەوێتەوە لەپرسیار کردن دەربارەی پاشە رۆژی نەخۆشیەکەی ئەیەوێت بزانێت ئایا ئەنفولانزا دەگۆرێت بەسەرەتان.

ئەمجۆرە کەسانە نەك تەنها هاوکاری پزیشك ناکەن بەڵکو دەردی خۆیان زیاد ئەکەن.

## (ئەوکەسەی کەبەردەوام نارازیە)

کۆمەڵێکی تریش هەن هەمیشە نارازین لەکارەکانی خۆیان کە ئەگەن بەهەر کەسێك بۆی باس دەکەن کە کاریان باش نیەو بەرهەمیان کەمەو یان بەرێوبەرەکەیان خراپە، ئایندەیەکی درەخشانی نیەو پاشەرۆژی نادیارە بۆ نمونە زۆر رووئەدات لەکارمەندێکی دەوڵەت ببیسترێ:-

(لەبەیانی تا ئێوارە جگە لەخواردن و کۆکردنەوەی ئەوراقەکان ئیشێکی ترم نیە هیچ شتێك فێرنەبووم هەموو رۆژێ کارەکانم دووبارە ئەبێتەوەو بەیەك شێوەیە)

ئەم جۆرە کەسانە ئەبێت فێر بکرین کە هەرچەندە ئەندامێکی بچوك بێت لەبەرێوەبردنی دەوڵەتدا ئەتوانێت بەهەوڵدان بۆ ئەرکی تایبەتی خۆی هەنگاوی باش هەڵێنێ.

زۆرن لــەو کارمەندانــەی کــە بــەتاڵی خۆیــان بــە خوێندنــەوەی بەســود پڕئەکەنــەوە لەدنیایــەکی وەکــو ئــەمرۆدا کەهــەردەم لەپێــشکەوتن، گەشــەی بەردەوامدایە بۆچی ئەبێت هەمیشە بەجێ‌بمێنێت. ئەو کەسەی بەبەردەوامی نارازیە بەهۆی نارازییەکەیەوە ئازاری خەڵکی تریش ئەدات هیچ کەس ئاگاداری هۆی نارەحەتی ئەم جۆرە کەسانە نیە هیچ کەس ناتوانێت رەفتارو ئەخلاقی ئەم جۆرە کەسانە تەحەمول بکات..

ئەوەی راستی بێت هیچ کەس هەست ناکات کە ئەم جۆرە کەسانە لەرووی سۆزداریەوە ئازار دەری خەڵکن و هەربۆیە دوورئەکەونەوە چونکە خەڵك ئارەزووی گوێ‌گرتنی لەم جۆرە کەسانەنیە.

ئەم جۆرە کەسانە لەبەرئەوەی بۆجاری دووهەم دەعوەت ناکرێن بۆ شوێنێ نارەحەتن. خۆشەویستەکەشی هەمیشە بیانوو دەهێنێتەوە بۆ دوور کەوتنەوە لێی بە پێچەوانەی چاوەروانی ئەو هیچ خەبەرێ سەبارەت بە تەر فیعو زیاد کردنی معاشی نیە وەهەر بۆیە لەو بروایەدایە کەهەموو دژایەتی ئەکەن و تەنها ئەو لەسەر هەقە.

لەگەڵ ئەوەشدا جار بەجار دێتە سەر ئەو رایەی کەتوانای هاورێیەتی کردنی کەسی نیەو ناتوانێت بزانێت کەبۆچی جیاوازی لەگەڵ خەڵکیدا هەیە وەچ هۆیەك رێگرە کەبتوانێت دڵی هاورێی خۆی رابگرێت و بمێنێتەوە لەو بروایەدایە کە بەشێوەیەکی گشتی ئەو دورە لە یەکسانی رێکخستنی ئەرکەکانی لە ژیاندا.

## (ئەبێت لە روگرژی و تنە تەبیعەتی دوور بکەویتەوە)

یەکێك لە نەخۆشەکانم ئەیوت (بەتەواوی نارەحەت بووم بێزارم لە هەموو کەس و هەموو شتێ هیچ جۆرە دەلیلێك نابینم بۆمانەوەم لە ژیاندا هەتا هارێیەکی دڵسۆزم نیە، ئارەزوی هیچ شتێك ناکەم تەنها بۆ ئەوە هاتوم بۆ ئێرە

جرئەتی خۆکوشتنم نیيە لەمردن ئەترسم بەلاّم لە هەمان کاتدا ناتوانم درێژە بە ژیانێکی وا بێهودەوخالّی بدەم لەتواناى تاقەتی مندا نییە)

کاتێ لێم پرسی بۆچی تەنانەت هاورێیەکیشت نییە لەوەلاّمدا ووتی (لەو بروایەدام خەتای خۆم بێت چونکە زۆر ترش روو تالیق بازمو ئەلّێن هەرگیز بزە بەسەر لێوانمەوە نەبینراوە بەلاّم راستیەکەی ئەوەیە کەناتوانم بە شێوەیەکی دەستکرد خۆم شادو دلّ خۆش نیشان بدەمو لەخۆمەوە کەسێکم خۆش بووێ هێندە بەدبەختیم دیوە پێکەنینم فەرامۆش کردووە ).

زۆر ئارەزوم ئەکرد بزانم رابردوی غەمناکی ئەم خانمە چییە کەبوەتە هۆی ئەم شێوە بیر کردنەوە لە ژیانیدا؟ زانیم کە بە درێژایی ژیانی براکەی بەلاّی گیانی بووە. جگە لەوەی کە باوكو دایکی هەمیشە لە شەرو هەرادا بوونو مالّەکەیان بەردەوام جێگای غەمو هەرا بووە, ئەم ژنەش هەرگیز محەبەتی لەئەندامانی خێزانەکەی نەدیوە. سەرە رای ئەم هۆ خراپانە گرفتاری روداوێکی ئوتومبیلیش بووە بەداخەوە. زانیم کە پێی بە شێوەیەك زیانی پێگەیوە کە توشی شەلیی کردوە بەلاّم نارەحەتی ئەو زیاتر بۆ گرفتی جسمی نەبوو بەلّکو نیشانە خراپەکانی ئەم نەقصە ئازاری ئەدا بۆ نمونە لەبەر ئەوەی نەیئەتوانی سەماو هەلّپەرکێ بکات نارەحەت بوو.

بێتوانایی بەرەنگاری رووداوەکانو دلّنیایی بێبەش بوون لە خۆشەویستیو عەشق کە حەقی تەواوی هەموو ژنێکە ببوە هۆی ئەوەی لەژیانیدا کاریگەری زۆری لەسەر ئازاری دلّی هەبێت.

ئەم ئافرەتە لە نائاگایی مێشکی خۆیدا بریاری دابوو بەهۆی ئەو نارەحەتیانەی کە لەدەستی براو باوكو دایکیو هەموو ئەو کەسانەی کەبە قسەی ئەو بێرەحمانە رەفتاریان لەگەلّ کربوو, تۆلّە لە هەموو دنیا بکاتەوەو بەدەم هیچ کەسێکەوە پێ نەکەنێت.

هەموو کۆمەلّگای بەشەری یان زیاد لەحەد نەرمو نیانو بە مەحەبەتن یان بە پێچەوانەوە زیاد لەحەد زالّمو ترش روون.

ئەم نەخۆشە کاتێك فێر بوو کە وەزعی خۆی بەبێ سەرنج دانو بیر کردنەوە لە هەڵەکان سەیرێکی حەقیقەتی خۆی بکات وە لە بەرامبەر خۆیو خەڵکی ڕەفتارو ڕێگەی چاکتر بگرێتە پێشوگۆرانێك بەسەر خۆیدا بهێنێت پاشان وورده وورده یەکسانی دەرونی خۆی دۆزیەوەو گۆرانێکی بەرچاوی بە خۆیەوە دی

## (کەسایەتی خۆتان فێر بکەن)

تا ماوەیەکی پێش وا تەصەور دەکرا کەسایەتی تایبەتمەندیەکی قابیلی وەسف کردن نیەوهەندێ لە ئەزەلەوە هەیانەو هەندێکیش نیانە بەلام ئەمرۆ هەمومان دڵنیاین کەسایەتی فێرئەکرێت وگەشەی پێئەدرێ و دەگۆرێت، کەسایەتی مرۆڤ بەندەبە هونەری هاوکاریو خزمەتی زیاتر بەخەڵکیە

دکتۆر هانری لینك دەڵێ ((وردە وردە کەسایەتی ئێمە فراوان دەبێت مەیدانی چاکە خوازیشمان بەهەمان شێوە فراوان بێت، ئەم فەلسەفەیە تازەنیە ئێمە هەمووومان ئەم راستیە بەچاو ئەبینین، بەلام بەداخەوە زۆر جار لەبیری دەکەین)).

دکتور لینك پاشان بیروڕای کەسایەتی خۆی بەم شێوەیە دەرئەبرێت ((رەمزی گەشەی کەسایەتیو چاکە خوازی لەپێك هێنانی عادەتی نوێقسەکردنو تەکنیك لەقسەو سەرکەوتنە)). مرۆڤێك کەترسو نیگەرانی هەبێت لەئەنجامدانی تاقی کردنەوەی نوێو دوورکەوێتەوە لێی بێ ئاگایەنە توانا و هێزی خۆی بۆ دەربرینی خۆشەویستیو پێشکەوتن لاواز ئەکات چاکەخوازی ئەو لەبری ئەوەی بەرەو پێشەوە بروات وردە وردە لەناو ئەچێت.

دکتور لینك چیرۆکێك ئەگێرێتەوە کەلە تاقی کردنەوەی رۆژانەی هەر دەرونزانێك هاوشێوەی زۆرە ئەو داستانە بەم شێوەیە ((ئافرەتێکی کارمەند کە تەمەنی ٤٠ساڵ دەبووهەندێ جار گرفتاری نارەحەتی توند دەبوو وردە وردە ئەم نارەحەتیانە زیاد دەبوو زیانی بەکاری ئەم ئافرەتە ئەگەیاند. بەهۆی لێکۆڵینەوەی دەقیق ئاشکرابوو کە ئەو زانیاری کەمی هەیە لەبەدەست هێنانی هاورێدا ئەو بێبەشە لەهەبوونی هاورێیەکی حەقیقی لەگەڵ ئەوەی کە چەند

ساڵە لەگەڵ کۆمەڵێکی دیاری کراوا ئیش دەکات دەربارەی ژیانی هیچیان هیچ ئاگادارییەکی نیە. پێمان ووت کە دەربارەی دەوروبەری خۆی هەوڵ بدات هەندێ شت بزانێ لەبارەی خۆیان و عائلەکانیان گرفتەکانیان ئاگادارییەك بەدەست بهێنێت.

ئەو پەیرەوی ئەم ئامۆژگاریانەی کرد لە دوا جەلسەی بینینەدادا بەشێوەیەك کەوتە گێڕانەوەی ژیانی ئەوان کەبەهیچ شێوەیەك ئیشارەتێکی بەنارەحەتی و گرفتەکانی خۆی نەکرد دیار بوو کە گۆڕینی ئەساسی لەبیرو بۆچونیدا ئەبینرا)).

دکتۆر لینك لەم چیرۆکەدا بەم ئەنجامە دەکات: ((ئەم ئافرەتە لەهەمان لەحزەی کە بریاریدا هاوکاری خەڵکی بکات ئیتر پێویستی بەوە نەبوو کە لەخۆی بێزار بێت بەهاوکاری ئەم بۆ خەڵکی ڕێگای گەشتن بەخۆش بەختی بۆخۆی کەشف کرد دەرمانی دەردەکانی کەسایەتی مرۆڤ گۆشەگیری نیە بەڵکو بەشکردنی نوقسانیەکانیان و چاك کردنیانە هەروەها ئێوەش ئەتوانن بەبەدەست هێنانی هاورێیەك کەسایەتی خۆتان چاك بکەن.

## (لەناخەوە ناسینی خۆت)

دەرونگرایی لەدەرونزانیدا واتە سەیری ناوەوەی خۆکردن، کەسێك کەدەرونێکی ئاسایی هەیە پاش تاوتوێ کردنی دەقیقی دەرونی خۆی مەوقعیەتی حەقیقی خۆی لە بەرامبەر ئەو دونیایەی تیایدا ئەژی ئەدۆزێتەوەو دیاری ئەکات.

زۆر کەس ناتوانن سەیری دەروونی خۆیان بکەن وەکوئەو ((قەلەمونانە)) ئەمێننەوە ...سەری خۆیان داخستووە وەك چۆن لەتەوراتدا هاتووە ((چاومان هەیەو نابینین. گوێمان هەیەو نابیستین، دەستمان هەیەو ناتوانین لەمس بکەین، مێشکمان هەیەو ناتوانین بیربکەینەوە)).

بەراستی کەم کەس بەپێی پێویست بیر ئەکەنەوە. ئێمە بەشی زۆری کارەکانمان بەپێی عادەت ئەنجام ئەدەین بیرکردنەوە بریتییە لەناسینی خۆمان و خەڵکی و ئەوجیهانەی کەژیانی تیا ئەبەینە سەر. بەفێرکردنی هەستەکانی دەرونتان ئەتوانن کەموکوری خۆتان پارچە پارچەو جیای بکەنەوەو پاشان حەلی بکەن.

ئەتوانیت پاش حەلکردنیان موگناتیسی کەسایەتی خۆت بەرەو پێش بەریت و هونەری پێشکەوتن فێر بیت.

ئەگەر لەدەکەس هەشتیان وا بیربکەنەوە کەتۆ مرۆڤێکی ئیزعاج یان بەتەکەبور یان ژنانیت بۆ رزگار بوون لەم نوقسانیانە هەنگاوێك بهاوێژەو کەسایەتی خۆتان بخەنە ژێر چاودێریەوە. واقعیانە بیر لەئەحساساتی خۆت و خەڵکی بکەرەوە لەو بروایەدامەبە کە بەبۆنەی خۆشی تۆوە دونیا رێگاو رێرەوی خۆی بگۆرێت.

## (یەکسانی - تعادل)

یەکێك لەتایبەتمەندی گرنگی کەسایەتی کە مرۆڤ بەرەو پێش دەبات و باوەری بەخۆی پێ پەیدا دەکات یەکسانیە لەکردارو رەفتاردا.

پێناسەکردنی یەکسانی بەهەمان ئەندازە نارەحەتە کە پێناسەی جیهان بکەی رەنگە تا ئەندازەیەك (کلپنیك)ی شاعیری بەناوبانگ باشی پێکابێت کەلە شیعرێکیدا دەڵێت: ((هەرکاتێك بتوانی لەوساتەی کە دەورو بەرەکەت بێزارن و هەموو گوناهەکانیان ئەخەنە ئەستۆی تۆ تۆئارامی خۆت بپارێزی ئەلبەتە مەبەستی کلیپنك ئەوەیە کە لەو کاتەدا هەنگاوێکی باشت بۆ یەکسانی ناوە)).

ئەو کەسانەی کەبێبەشن لەئارامی و یەکسانی هەمیشە دژایەتی ئەوانە ئەکەن کە بەسەرکەوتوی و ئازایانە لەبەرامبەر گرفت و نارەحەتیەکانی ژیان دەوەستن و رەخنە ئەگرن.

ئەو بڕیارانەی لەکاتی تورەیی و بەخێرای بدرێت بەزۆری روو بەرووی شکست و تێك شکان دەبێت و زۆر بەگران لەسەر خاوەنەکەی دەکەوێت.

دادوەریەکی سالم تەنها ئەو کەسانە ئەیکەن کە ئەتوانن بەرەنگاری شکستەکان ببنەوە باوەریان بەخۆیان هەبێت. هەمیشە لەدونیادا کەسێك لەتوانای هێزی خۆی بەئاگایە کە مەحکەم باوەشی بەدونیادا کردبێت.

## (رەخنەو رەخنە لەخۆگرتن)

رەخنە ئەگەر مەبەست لەپێشکەوتن و گەشەکردن بێت یەکێکی ترە لەتایبەتمەندییە چاکەکانی کەسایەتی. ژیان بەبێ ئارەزوو ئامانجی گەورە ژیانێکی بێمانایە هەوڵدان و گەشەو پێش کەوتن لەهەموو مرۆڤێکدا هەیەو رەخنەش سەرچاوەی هێزو قوەتێکە کە بەرەولای چاکردنی ژیان پاڵمان پێوە ئەنێت.

ئەوکەسانەی کە لیاقەت و کارزانی بەمەیل و ئارەزو ئەدەنە قەڵەم بەزۆری روو بەرووی شکست دەبنەوە چونکە نەیانتوانیوەبیری رەخنەی دروست رێنمایی بکەن.

کاتێك سنوری رەخنەو گەشە کردنی مرۆڤ لەسنوری توانای بەدەر بێ ئەستەمە نیشانەی سەرکەوتنی دەست نیشان بکرێت بۆ گەشتنە مەبەستەکانی. ئارەزووی گەشتن بەئەستێرەکان ئارەزویەکە کە قابیلی قبوڵ نیە بەڵام چاکتر وایە کە سەرەتا سەرکەوێت بەسەر ئارەزووە بچوکەکانی پاشان ئارەزوری گەورە بخاتە مێشکیەوە.

مەبەستەکانتان یەکەیەکە دیاری بکەن. لەرۆمی کۆندا پیاوێکی بەهێز هەبوو کە توانای راکێشانی شەش ئەسپی هەبوو وەیەکەم بوو، ئەمرۆ لەو جۆرە مرۆڤانە کەمن.

ئەگەر تۆ ناتوانیت زیاتر لەدوو ئەسپ رابکێشی و بیوەستێنیت لەپێشبرکێی راکێشانی شەش ئەسپدا بەشداری بکەیت دڵنیابە لەوەی کەلە یەکەمین دەورەدا تێك دەشکێیت.

لەراستیدا ئەتوانین زۆربەی شکستەکانی خۆمان بەهۆی نەزانی خۆمان بدەینە قەڵەم یانی ناتوانین کە هەموو هێزو توانای خۆمان بخەینە ئەستۆی جێبەجێکردنی ئەرکێکی دیاری کراوەوە. ئەو کەسانەی کە تەواوی کۆششو هەوڵی خۆیان سەرف ئەکەن بۆ تەنها یەك مەبەستی دیاری کراو چاویان لەو نمونە ئیتاڵیاییە کۆنەیە کەدەڵێ ((دونیا بەبەردەوام کراوەتەوە بەروی ئەو کەسەدا کە بزانێت دەیەوێت بۆ کوێ بروات)).

مێشکی خۆتان زیاد لەحەد گەشە پێبدەنو تا ئەتوانن فێری زانست بنو سەردانی کتێبخانە گشتیەکان بکەنو سەر لەکۆنسێرتی ئاهەنگەکان بدەنو گوێ لەگفتوگۆ بەسودەکان بگرن، ئەم شتانە ئەتوانین بەسەرمایەی ئەو کەسانەی دابنێین کەلە بانقەکاندا رەسیدی بانقیان نیە.

زانین بۆ مێشك بەتەواوی وەکو خواردنە بۆ بەدەن هەوڵ بدەن بۆ گەشەپێدانی مێشکی خۆتان پەیوەندیتان بەئەدەبیاتو مۆسیقاو هونەر توند بکەن.

تەربیەتیـدەرون پایەی ئەساسی خۆشبەختیەو خۆشبەختانە لەهەموو کاتو تەمەنێکدا ئەم تەربیەتە ئەتوانرێت جێبەجێبکرێت وەك چۆن ((هەراس لریمر)) لەم بارەیەوە دەڵێت ((سەرئەنجام ئەزانن کە زانستو زانین تەنها نیعمەتێکە کەلەم جیهانەدا لەدەستی هەموو کەسێکدایەو رەنگە تاکە پەنایەك بێت کە لەدونیای پر لەهەراو کێشەدا پەنای ببرێتە بەر باقی شتەکانی تری ژیان بەشێوەیەك کوتو بەند کراوە کەبۆ بەدەست هێنانیان پێویستمان بەجۆرە کلیلێکە کە بەداخەوە هەموو کەس دەستی پێ ناگا.

## (بەرەنگاری- مقاومەت کردن)

عادەتی مقاومەتو پشت بەخۆبەستن لەخۆتان گەشە پێبدەن. پشت بەخۆبەستن یانی هێندە ئیرادە نیشاندان کە گومانو دوو دڵیو بێهێزی

لەناو ببات وە بەرنامە چاوەروان کراوەکان و دەست نیشان کراوەکان بگەیەنیتە مەبەست.

ناپلیۆن زۆرجار ئەیووت ((سەرکەوتن بۆ کەسێکە کەپشت بەخۆی ببەستێ)) کاتێك کەشەرحی حاڵی هەموو گەورە پیاوانی جیهان بخوێننەوە دەبینین کە هەموو لەپەنای پشت بەخۆ بەستنا گەشتونەتە ئاستی بەرز.

لەراستیدا کاتێك مرۆڤ شکست دێنێ کەئیعتراف بکات بەبێ توانای خۆی لەبەرامبەر گرفت و کێشەکان

ئەو مادام خۆی بەشکست خواردو ناداتە قەڵەم سەرکەوتنی حەتمیە.

سازلێدەری کە مەشقی ئاهەنگەکەی نەکات سازلێدەرێکی باش نابێت.

ئێمە هەموومان خاوەنی زەوقێکی پەنهانین کە لە قوڵای مێشکماندایە گەشە پێدانی ئەم زەوقە پێویستی بەپشت بەخۆبەستن و هێز هەیە.

## (زیرەکی نیشاندان لەکۆمەڵگادا)

ئاگاداربە قسەکانت زیان بەکەسایەتیتان نەگەیەنێت هەندێ کەس لەو بروایەدان کە مرۆڤ لەبری ئەوەی ئەفکارو بیروباوەری خۆی بشارێتەوە چاکترە ئەوەی لەمێشکیدایە بیڵێت ئەگەر قسەکانیشی لەکۆمەڵدا بێتە هۆی ئازارو ناخۆشی ئەمانە هەمان ئەو کەسانەن کە بەبێ لێوردبونەوە لەم جۆرە قسانە زۆر ئەکەن ((من لەکەس ترسم نیە، بەراستی و بێپەردە ئەوەی پێویست بوو پێم ووت))، وەیان ((داوا ئەکەی بەراستی بیروباوەرت پێ بڵێم ئەمەیە بیروباوەرم لەبارەی تۆ ))

باس کردنی خەڵك و گاڵتە بەخەڵکی کردن دەربرینی راستی و جرئەت کردن نیە بەڵکو لەراستیدا هەستی دەرونی گر گرتوتە. بۆ نمونە:

ئایا زەروریە بەو ئافرەتەی کە دەعوەتی تۆی کردووە بۆ نان خواردنی ئێوارە لە ماڵەکەیداو بۆ میواندارێت رەنجی زۆری داوە بەسەراحەت پێی بڵێی کە ئەو گۆشتەی تۆ لێت ناوە بێتامەو نەکوڵاوە. هێندە بەسە بێدەنگ بیت بێئەوەی

زیانێك لەراست گوێی تۆ كەوتبێ، ئەو كەسەی زمان پیسەو تالیق لەخەڵكی ئەدات‌و خەڵكی نارەحەت ئەكات درەنگ یان زوو بەبێ هاورێ دەمێنێتەوە.

ئەو كچانەی كەبۆ راكێشانی دڵی پیاوێك باسی سەركەوتنی خۆی لەبەدەست هێنانی دڵی پیاوان ئەكات نەزانن لەقسەكردندا چونكە تەسەوری ژنێكی هەوەس بازو بەرەلا لەمێشكی بەرامبەرەكەی دروست ئەكات‌و زۆربەی جار ئەو خۆشەویستیەی كە بەدەستی هێناوە لەدەس خۆی ئەدات بەهۆی نەزانی لە قسەكانیدا.

## (خۆشەویستیتان بۆ خەڵكی دەربرن)

ئێمە هەموومان ناتوانن بەسیاسەت بین بەلام كەس نیە كە نەتوانێت میهرەبان‌و محبەت بێت هەوڵ بدەن سەركەون بەسەر ئەوشتەی واتان لێئەكات بێ پەردە راستی تاڵ‌و هەراسان كەر دەربڕن.

مرۆڤ ئەبێت هەمیشە نسبەت بەهاوشێوەی خۆی دڵسۆزو میهرەبان بێت چونكە بەم شێوەیە مەیدانی گەشەسەندنی كەسایەتی پەرەئەسێنێ و ژمارەی هاورێ‌و دۆستەكانی زیاتر دەبێت.

بەتەنها كۆمەڵگایەكە خۆشەویستی‌و ژیان‌و نشاگی مۆسیقای لەئارەزووی مرۆڤدا پێك دێنێ. كاتێك هەستت بەم راستی‌یە ئاشكرایە كرد ئەزانیت كە ئارەزوو زەوقی فراوانت زیاتر دەبێت‌و ئارەزو ئەكەیت پەیوەندیت هەبێت بەوشتەوەی كەلە جیهاندا روو ئەدات.

نەك تەنها لەبەرئەوەی ئەركی سەرشانتە بەڵكو بۆئەوەی ئەم پەیوەندییە گشتییە. خراپەكاری هەڵەیەكی گشتییە، چونكە لەتۆشدا هەمیشە كاریگەری‌هەیە هەوڵبە قسەكانت بۆ هەموو كەس لەنیەت پاكی‌وخۆشەویستیەوە بێت ئەوكات ئەزانی چۆن مرۆڤ بەزەوق‌و سەلیقەوە گوێ لەقسەكانت ئەگرن‌و جێبەجێ ئەكەن‌و هەربەو شێوەیە وەكو موگناتیس خەڵكی بۆلای خۆت رائەكێشی.

## (سەرنجی خەڵکی بۆ عەیبەکانی خۆت ڕامەکێشە)

هەرکاتێك لەبارەی عەشق و مەزهەب و مەسائلی جنس و بەشێوەیەکی گشتی ژیان بیرو باوەڕی توندو تورەت هەیە هەرچی زووە دەست لەو تورەییە هەڵبگرە هەرچۆن بێت ناوبانگی ئەم عەیبەی خۆت لەناو هاوڕێکانتدا بڵاومەکەرەوە.

یەکێك لەنەخۆشەکانم ڕوو بەڕووی هەر کەس دەبوویەوە بێدرەنگ دەستی بەباس کردنی گرفتە دەرونیەکانی خۆی دەکرد. بەداخەوە ئەنجامی ئەم دەربرینانەی بێسەمەربوو بەو مانایەی کەبەنەفامی لەنێوان خۆی و دەوروبەرەکەیدا دیوارێکی دروست ئەکرد. ئێمە هەموومان خەڵکانێك کە گرفتاری ئەم عەیبەن ئەناسین کەلە باس کردنی بابەت و عەیب و ڕاکانیان تورەو عەصەبین وەك بەتورەیی باس کردنی مەزهەب و لایەنگرانی نەژادو لایەنگرانی کۆمۆنیزم و سەرمایەداری کە ئەیانەوێت هەرچۆن بووە قسەکانی خۆیان بسەلمێنن. وەئەزانین خەڵکی تاچ حەدێ دوور ئەکەونەوەو بێزارن لەقسەی تورەو نابەجێ.

## (عەفونەکردن ژیان بەکەسایەتیت نەگەیەنێت)

تەحەمولی عەیبی خەڵکی بکە تا ئەوانیش عەیبی تۆ قبوڵ بکەن لێنەبوردن و ئاشتی نەکردنی تۆ لەبەرامبەر خەڵکیدا بەتەواوی وەکو تەلی کارەبایەك کارەبایی لەسەر بێت. دۆست و هاوڕێیانت لێدوور ئەخاتەوە.

ئەگەر کەسێك لەکاتێکدا قسەیەکی پێچەوانەی ڕەفتارو بیروباوەری تۆی کرد بەهێمنی ڕەدی بەرەوە چونکە دڵنیابن کە جارێکی تر دوور ئەکەویتەوە لەقسەکردنی ناشرین بەرامبەرت.

## (دە دەستور بۆ دۆستایەتی)

ئەگەر ئامادەکاریت تیایە بۆ لەناوبردنی هەندێ لەنوقسانی وهەڵەی کەسایەتیت ئەوە چەند ڕێگایەکتان نیشان ئەدەین. بریار بدەو لەمرۆوە ئەم ڕێگایانە تاقی بکەرەوە:-

١-بەپێی توانا دەست لەگلەیی کردن لە ڕۆژگارو نەهامەتیەکانی ژیانت هەڵبگرە.

٢-دوور بکەوەرەوە لەشەڕو هەرای بێمەبەستو بێهودە.

٣-لەژیانتدا بەسیاسەت بەو لێبوردنت هەبێت.

٤-مۆدەب بەو تەفاهومت هەبێ لەگەڵ خەڵکیدا.

٥-شێوەی جل پۆشینو ڕوخساری دەرەوەت چاك بکە.

٦-لەتەکەبورو من من دوربکەوەرەوە.

٧-زیاتر بیر لەکارەکانی خۆت بکەرەوە.

٨-بەردەوام میهرەبانو بەزەوق و چالاك بە.

١٠-هەوڵ بدە هاوڕێیەکی پاكو بەوەفابە بۆ هەموو کەس بەگشتیو بۆ هاوڕێکانت بەتایبەتی.

## بەشی دەیەم
## (زاڵبە بەسەر بیری خۆ بەکەم زانیدا)
## (هەمووومان بیری خۆ بەکەم زانینمان تێدایە)

کێ هەیە هەرگیز خۆی بەکەم نەزانیوە؟ بێگومان هیچ کەس؟ تائەندازەیەك هەستی خۆ بەکەم زانین عەیب نیەو هۆکەشی ئەوەیە کە ئێمە هەموومان هەمیشە لەو بروایەداین ئەتوانین چاکترین لەوەی کە هەین و بەرەو پێشەوە بڕۆین.

ئێمە چ ئاگاداریەکمان لەهێزی شاراوەی سروشت هەیە؟ ئێمە هەموومان بۆ مردن هاتوینەتە دونیاوە هیچ کەسیش لەم جیهانەدا توانای گۆرینی ئەم چارەنوسەی نیە، ژیان تەنها بەشێکی هیچە لەبەشە فراوانەکانی ژیانمان .

هەر دەرکی ئەم حەقیقەتەیە کە ئاگادارمان ئەکاتەوە لەبچوکی و بێ توانایی خۆمان، وە هەست کردن بەم بێ توانایی‌یەی مێشکی مرۆڤە کە زاناکان والێدەکات هەرچۆن بووە نهێنیەکانی گەردوون کەشف بکەن.

کەشفی بۆمبی ئەتۆمی نیشانەی ئاخرین دەرکەوتنی بەهێزی مێشکی مرۆڤەو هەوڵە بۆ دەست بەسەراگرتنی بەشە جیاوازەکانی دونیا، جەنگێکە کە مرۆڤ بۆ بەدەست هێنانی هێز هەمیشە درێژەی پێئەدات و پێشی داوە.

(دوکلاس لرتن) لەکتێبە بەناوبانگەکەیدا لەژێر ناوی ((لەژیانی خۆتان سود وەرگرن)) ـ گێرێتەوە کە چۆن هاورێ و شەریکی پێشوی بەناوی ((گی هیل تك)) زانی کە هەموو دانیشتوانی جیهان بەگەورەو بچوکەوە بەتەواوی یەکسان و بەرامبەرن بەشێوەیەك کەهیچ کەس ناتوانێت لەبەرامبەر یەکێکی تردا هەست بە((کەمی خۆی بکات)).

بەڵێ دەوڵەمەندو فەقیر هەموو لەبەرامبەر یەك جۆر ترس و تەهدیدی نەخۆشی و ڕووداوە جەنگیەکاندان، وەچاکترین وەسیلەی بەرگری ئێمەش ئەوەیە کەجۆرە بەرگرییەکی داخلی لەبەرامبەر ئەم مەترسیانەدا پیك بهێنین وەبەر لەهەموو شتێ ئەبێت بۆ سەرکەوتن بەسەر راستیە تاڵەکانی ژیان چ لەرووی جسمی چ لەرووی سۆزداریەوە باوەر بەنەفس پەیدا بکەین.

هەرکاتێك سەرکەوتوبین لەم ڕێگایە هیچ هۆ نیە کە ڕێگا لەسەرکەوتنمان بگرێت.

## (خۆخواردنەوە باوەر بەخۆ بوون وێران دەکات)

لە دە کەسی جیهان نۆ کەسیان ئازار بەدەست خۆخواردنەوە ئەچێژن یانی هەمیشە دڵیان بۆ حاڵی خۆیان ئەسوتێ هەندێکی تریش بەهۆی کەموکوری دەرەنیەوە زیاتر لەخەڵکی تر ئازار ئەچێژن هەمیشە لەژیان و حاڵی خۆیان بێزارن.

چیرۆکی نەخۆشێکی خۆم ئەهێنمەوە کە نمونەیەکی باشە لەبارەی خۆبەکەم زانینەوە، ئەو بەهۆی روداوێکەوە توشی یەك نەقصی جسمی هاتبوو لەئەنجامدا تووشی خۆبەکەم زانین ببو کە بۆ لەبیرکردنی خۆی پەنای بۆ مادەی بێهۆشکەر بردبوو وە سەرئەنجام شێت بوو. ((ئەم پیاوە ناوی جیمس بوو)) ئەم لاوە لاوێکی بەتوانا و کاریشی وێنەکێشان بووە، ژن و منداڵێکی کەم تەمەنی هەبوو ئێستاش لە شێتخانەدایەو، ئەو بەهۆی رووداوێکەوە قاچی راستی لەبنی رانیدا برا هێندەی بیری لەم رووداوە کردەوە تاسەرئەنجام تووشی خۆبەکەم زانین بوو کە بەتەواوی خۆی فەوتاند چەندین جار بڕیاری خۆکوشتنی‌دا، فێری مادەی بێهۆشکەر بوو چەندین ساڵ مراجعەی ئەم دەرونزان بۆ ئەو دەرونزانی کرد، سەرئەنجام چونکە چارەسەری بۆ نەدۆزرایەوە پەنای بردەبەر شماعیەو شێتخانە.

## (ڕەنگە نەقسی جسمی ببێتە هۆی سەرکەوتن)

زۆربەی کەس کاتێك روو بەرووی نەقسێکی جسمی ئەبنەوە بە بەدەست هێنانی ئامانجێکی گەورەو ئەرکێکی بەرز هەوڵ ئەدەن تۆڵەی نەقسی جسمی‌یەکەیان بکەنەوە.

زۆرن ئەو کەسانەی کە نەقسێکی جسمی وای لێکردوون کەپەی بەسەرکەوتنی گەورەبەرن وەك چۆن ((فرانکیلن رۆز ڤۆلت)) ڕێگای نەدا کە نەقسە جسمیەکەی بێتە ڕێگر لەبەردەم گەیشتن بەپلەی سەرۆك کۆماری ڕێژەیەکی زۆری تری وەکو ((هان کلر))و بیتهۆڤن و ئەدیسۆن ئەم فەلسەفەی خوارەوەیان بەمیرات بۆ توشبوانی خۆبەکەم زانەکان بەجێهێشتووە، هەرکاتێك خۆبەکەم زانیت وای لێکردی ئیرادەی سەرکەوتنت لەکاری رۆژانەدا زیاد بکات بەم خۆبەکەم زانینە نارەحەت مەبە.

## (نەخۆشی دەروونی)

بەڵام دەستەیەکی تری خەڵکی هەن بەرادەیەك تووشی گرفتی خۆبەکەمزانی توند ئەبن کە ڕێگای هەرجۆرە پێشکەوتن و سەرکەوتنێکیان لێ‌ئەگرێت.

ئەوانەی توانای تەحەمولی نوقسانیەکانی خۆیان نیەو لەئەنجامدا گوناهی شکستە کانیان ئەخەنە ئەستۆی خەڵکی ترەوە زیاد لەحەد گرفتاری دڵسۆزی بەزەیی هاتنەوە بەحاڵی خۆیانن. ئێمە بۆ ئەم جۆرە رووداوانە ئەڵێن کە نەخۆش ئازار بەدەست ئازارێکی تایبەتەوە ئەچێژێت لەراستیدا ئەو گرفتاری دوو نەخۆشی دەبێت لەم بارەیەوە چاکترە نمونەیەك بهێنمەوە ((کەسێکی ناشرین کە خاوەنی چاوی خێل و گوێی گەورەو خوارە بێزارە لەخۆی بۆیە پەنا بۆ دزی و تاوان ئەبات لە کاتێکدا هەوڵ ئەدات تۆڵەی ناشرینی خۆی لەکۆمەڵگا بکاتەوە کە کۆمەڵگا هیچ تاوانێکی نەکردووە.

لەبەرئـەوەی هـیچ دەسـەڵاتێکی نیـە لەبەرامبـەر چارەنوسـێك کـە دوژمنـی حەقیقی ئەوە، بۆیە کۆمەڵگا ئەخاتە شوێنی چارەنوس‌و تۆڵەی خۆی لەکۆمەڵگا ئەکاتەوە.

## (بەزەیی هاتنەوە بەحاڵی خۆت نەخۆشی جسمی پێك دەهێنێ)

ماوەیەك لەمەوبەر پارێزەرێك کە تەمەنی ٤٢ساڵ بوو پێی ووتم کەبە تەواوی باوەری بەخۆی لەدەست داوەو ئازاری بەدەست ((عقدة حقارت))وە ئەچەشت هاوسـەرەکەی ئـەیووت کـە مێردەکـەی زیـاد لەحـەد لەکارەکانیـدا جدیـەو هـۆی هـەموو نارەحەتیـەکانی ئـەو بەجدی گرتنـی ئەرکەکانیەتی، ئـەم پیـاوە لـەتورەیی بەردەوام‌و خراپـی هـەرس‌و سەرئێشەی توند ئازاری ئـەبرد لەسـەر مـەوزوعێکی هـیچ کاسـەی سـەبری پـڕ دەبـوو، هەمیـشە گلـەیی لـەباری مەسـولیەتی خێزانـی هـەبوو بـەهۆی معاینـەی دەرونزانـەوە روون کرایـەوە کەلـە لاشـعوری مێـشکیدا هەسـتی رەحـم‌و بـەزەیی بەرامبـەر بـەخۆی پـەنهان کردبـوو کاتێـك ئـەو خۆبەهـیچ زانینـە روون کرایـەوە نـەخۆش تـوانی زاڵ بێـت بەسـەر نـەفس‌و گرفتەکانیـداو بەچاوێکی جوانتر سەیری دونیا بکات.

ئـەو سـەرئەنجام زانـی بـووی کـە روح‌و جـسم یـەك لاشـەی جیانـەکراوە پێـك دەهێنن‌و خۆخواردنەوەی زیاد لەحەد نارەحەتی جسمی زیاد دەکات هەستی خۆ بەهیچ زانین توند تر دەکات.

## (بەهۆی خۆپەرستیەوە)

دەرونزانـان لەهـەر بارەیەکـەوە دەکۆڵننـەوە لـە ((عقـدە حقـارت)) سـەرئەنجام بەخۆپەرستی کۆتایی دێت. ئێوەش خۆتان ئەتوانن ئەم راستیە تاقی بکەنەوە.

ژیـانی خـۆت لەسـەرەتاوە بهێنـەرەوە پـێش چـاوی خـۆت‌و ریـشەی بەدبەختیەکانت بدۆزەرەوەو ئـەوکات ئـەزانی کەساڵانێکی زۆرە رێژەیەکی زۆری هێزو توانای خۆت سەرفی شەڕێك کردووە پێی دەوترێت بەدبەختی، مەسئولی

ئەو شەرەش تەنها تەقدیرو چارەنوسە هیچ مرۆڤێکیش توانای تێك دان و گۆڕینی کاری سروشت و تەقدیری نیە وەهیچ مرۆڤێك هەرگیز نەیتوانیوە ڕەنگی پێست و بەشە گرنگەکانی لەش بگۆڕێت.

هەوڵدان لەم ڕێگایە جگە لەنابووتی هیچ ئەنجامێکی تری نیەو نابێت.

## (ڕێگا خراپەکانی تۆڵە کردنەوەی خۆبەکەم زانین)

مارگارت بۆی گێرامەوە کە هەمیشە هەست بەشەرم و حەسوودی ئەکات کە وەکو خوشکەکەی جوان و دڵفرێنەر نیە چونکە دایکە نەزانەکەی هەمیشە لەبرچاوی خزم و کەس و کاردا ئەم جیاوازییەی دووپات کردۆتەوە.

ئەیویست ئیسپاتی بکات کە ئەو بەپێچەوانەی خوشکەکەیەوە کە جوانی لەدایکیەوە بۆماوەتەوە ئەویش زیاتر لەباوکی دەچێ چونکە باوکی پیاوێکی ناشرینە هەڵبەتە ئەمە بەقسەی دایکی.

ئەو کچە بێگوناهە زۆر لەبەرامبەر ئەم ڕەفتارەی دایکیدا حەساسیەتی هەبوو وە ووتی بۆ بەدەست هێنان و مانەوەی ئەو کورەجوانەی کە پەیوەندی خۆشەویستیان هەیە ناچارە مل شۆڕ بکات بۆ هەموو پێش بینی و داواکارییەکانی ئەو کورە.

زۆری نەبرد بۆ کوژانەوەی هەستی تاوان دەستی بەکاری نابەجێ کرد، وەبەم پێیە لەقۆناغی خۆبەکەم زانین بۆفەسادو لەفەسادەوە بۆ هەستی تاوانباری و لەکۆتایشدا گۆڕا بەخراپەکاری بەبێ ئەوەی ئامانجێکی تر جگە لەزیاد کردنی بەدبەختی خۆی بەدەست بهێنێت.

وای هەست ئەکرد بەشێوەیەك کەوتوەتە چاڵی بەدبەختیەوە کەهێنانە سەرەوەی لەو چاڵە زۆر ئەستەمەو ناکرێت، بەوتەی خۆی لەئۆقیانوسی گەورەی بەدبەختی نوقم بوەو بەبێ ئەوەی ووشکانی ببینێت یان ڕێگای ڕزگار بوونی هەبێت.

سەرئەنجام: کاتی خۆی لە ئاوێنەی دەرونزانیدا بینیەوە سەری سورما لەوبەرەنگارییەی کەبۆ کەسایەتی دروستی کرد بوو. هەزاران کەس وەکو ((مارگارت)) هەیە کەبۆ تۆڵە کردنەوەی خۆبەکەم زانین پەنا بۆ رێگای خراپ و هەڵەو چەوت ئەبات.

## (کەموکوری رێکخستنی کەسایەتی)

زۆر کەس بەشەرحی ((عقدة حقارت))ی خۆیان ئیدیعا ئەکەن کە توانای هێزی پێویستیان هەیە بۆ سەرکەوتن و رێکخستن، بەمەبەستی پەروەردە کرنی هەستی باوەر بەخۆ بوون لەکاتێکدا سەرکەوتن بەسەر هەر تەنگ و چەڵەمەیەکدا نیشاندانی هەوڵ و کۆششە.

ئەو کەسەی زیاد لەحەد دڵی بۆ حاڵی خۆی ئەسوتێ تەنها لەبەرئەوەیە ناتوانێت خۆی لەم گرفتارییە رزگار بکات کە بەهۆی خۆپەرستی و خۆبەزل زانینەوە ئامادەی هیچ جۆرە فیداکارییەك نیە. ئەو بۆ گەیشتن بەمەبەست هەموو جۆرە نارەحەتیەکی دەروونی و جسمی قبوڵ ئەکات.

وەکو سوارێك وایە کە ئارەزوو ئەکات کە لەمسابقەی فرینی ئەسپ سواری سەرکەوتوبێت بەبێ ئەوەی ئامادەی فرینی هەبێ بەسەر ئەو شتەی بۆی دانراوە.

## (خۆبەکەم زانینی قولایی)

تارادەیەك زۆربەی توشبوان بەگرفتی دەروونی ئازار بەدەست دەردی خۆبەکەم زانینەوە ئەچێژن هەرچەندە هەندێکیان ئیعتراف ئەکەن و هەندێکیان نا، تەنها لە دڵەوە ئیعتراف ئەکەن بەڵکو بەدەمی ئیدیعا ئەکەن کە زۆر لەپێش خەڵکەوەن، بێئاگا لەوەی کەبەم هەستی خۆ لەپێشی خەڵك دانانە دەست نیشانی گرفتی خۆبەکەم زانینی خۆیان ئەکەن. دکتۆر((الفرید ئەدلر)) دەرونزانی بەناوبانگ لەم بارەیەوە دەڵێت:- لەهەموو کەسدا کەخۆی زیاتر

لەخەڵكی نیشان بدات ئەتوانین یەك ئەحساسی حقارت دەست نیشان بكەین كەبە هەوڵێكی زۆر لەدەروونیدا شاراوەتەوە.

## (پێویستی خۆشەویستی)

نیازی توند بە هەستی خۆشەویستی نەك تەنها لە توشبوانی نەخۆشی دەرونیدا زیادە بەڵكو لەهەمومانـدا وجـودی هەیـە لەگـەل ئەمەشـدا زۆركـەم لەخەڵكی ئەتوانن‌و یان ئەزانن ئەبێت كە محبەت رابكێشرێت. عەشق‌و محبەت تەنها نەبەسراوەتەوە بەماچ‌و لەباوەش گرتن بەڵكو یەك حاڵەتی ئارامی دەرونیە كە دەگوێزرێتەوە بۆ خەڵكی، بەشێوەیەك كە ئەتوانرێت بوترێت چاك ترین كەس ئەوانەن كەلەلایەن خۆیانەوە ئەشیعەی باوەر بەخۆبوون بڵاودەكەنەوە.

((عقـدة حقـارت)) رەنگـە بـەهۆی بێتوانـای لـە راكێشانی محبـەت‌و خۆشەویستی یان بێبەش بوون بێت لە هاوسەرایەتیەكی سەركەوتوو لەبەر ئەمە بۆ بەدەست هێنانی عەشق‌و محبەت هیچ پێویست ناكات هەموو سووچێكی ئەم دونیایە بگەرێین چونكە هێزی خۆشویستن لەدەروونی هەمووماندا وجودی هەیە لەو حاڵەتەدا ئێمە وەكو ئەو مرۆڤە گەمژەیە واین كە بەدوای عەینەكەكەی خۆیدا دەگـەرێت بـەبێ ئـەوەی بزانێـت كەلـە چـاوی خۆیدایـەتی، ئێمـەش لەهـەموو شوێنێكدا بەدوای محبەتدا ئەگەرێین جگە لەدەروونی خۆمان.

## (خۆبەكەم زانین دەبێتە رێگر لە بەدەست هێنانی عەشق‌و محبەت)

ئافرەتێكی ٣٤ساڵە كەبۆ لەناوبردنی گرفتە دەرونیەكانی سەردانی كردم بەم شێوەیە بۆم دوا ((دكتۆر ئەوەی كە زۆر پێویستم پێیەتی هاوسەرێك‌و ماڵێك‌و چەند منداڵێكە كە لەگەڵیان بژیم وەكو هەموو خۆشبەختەكانی جیهان تەنها بە بەدەست هێنانی ئەم خۆشبەختیە ئەتوانم بەسەر دەروونی خۆمدا زاڵبم))

پێم ووت ((تۆ خۆت بەدەستی خۆت بویتە رێگر لەبەردەم هاوسەر پەیداكردن چاوەروان ئەكـەیت كـە كەسـێك خۆشـی بوێـت بـەڵام پێویـستە بزانیـت ئایـا

بەراستی تۆ خۆشەویستی ناو خەڵکیت)). زانیم کە ژمارەیەکی زۆر داواکاری بووە بەڵام بەهۆی نەفامی و بێئاگاییەوە نەیتوانیوە بەهیچ شێوەیەك شو بەهیچ کامیان بکات و سەرئەنجام چونکە بێزار ببو لەتەنهایی ئاخرین تیری خۆی وەشاند بوو وەشوی بە پیاوێك کرد ئەو پیاوەش چووە بۆ خزمەتی سەربازی و تەنها چەند نامەیەکی ناردوە بۆی پاشان هیچ ئەسەرێکی نەبووە. ئایا بەدێژی ژیانی ئەبێت بەتەنها بمێنێتەوە، ئەم ترس و نیگەرانیە خەو و ئیسراحەتی لێسەندبویەوە ئەو وەکو هەموو کچێکی سەر ئەو زەویە ئومێدەوار بوو کە رۆژێك بەخت یاوەری بێت و عەشق لەئاسمانەوە بەدیاری بۆی بێت و بتوانێت لەتەنیشت هاوسەرو منداڵەکانی ژیانێکی خۆشبەخت بەسەر بەرێت.

ئەوم بردە بەر ئاوێنەیەك و تکام لێکرد هەستی خۆیم بۆ روون بکاتەوە. لەناو ئاوێنەکەدا وێنەی ئافرەتێك ئەبینرا کە خەم و بێ ئومێدی لەچاوانێ ئەبارێ وەك بڵێی لێوەکانی هەرگیز خەندەی نەدیوە. کاتێك پێم راگەیاند یەکەمین هەنگاو بۆ راکێشان بەدەست هێنانی عەشق و خۆشبەختی باوەر بەخۆ بوونە زۆر سەری سورما. بەڵام باوەر بەخۆ بوون ئەبێت لەمنداڵیەوە دروست بێت بەڵام بەداخەوە زۆربەی باوکان منداڵەکانی خۆیان لەتەمەنی منداڵیدا هێندە ئازار ئەدەن کە گەورە بوون هەست بە ((حقارت)) ئەکەن وەهەست بەتورەیی و نارەحەتی ئەکەن و لەپێك هێنانەوەی پەیوەندی عاشقانەی سروشتی و ئاسایی دەستە وەسانن و بەبێ ئەوەی خۆیان ئاگایان لەخۆیان بێت، تۆڵە لەباوکان و خەڵکی تر وەرئەگرن. بۆ بێبەش بوون لەخۆشیەکانی تەمەنی منداڵی لەکاتی باڵقیدا لەتینوێتی توندی عەشق و محبەت ئازار ئەبەن لەهەمان کاتدا تووشی خۆبەکەم زانین ئەبن و دووریان ئەخاتەوە لەخۆشەویستی.

## ئەو کەسانەی خۆیان بەکەم ئەزانن:

زۆربەی ئەو کەسانەی کە خۆیان بەکەم ئەزانن سەرئەنجام دێنە سەر ئەو بروایەی کە بەئەندازەی پێویستخۆشەویستی و محبەت لەخەڵکی وەرناگرن

بەزۆری شکایەت لەم کەموکوریە ئەکەن‌و نازانن چۆن ئەو کەموکوریەلەناوبەن هەندێکیان شەرم ئەکەن لەهەست کردن بەم نیازمەندیەو بەشێوەیەکی ئاشکرا ئیعتراف ناکەن‌و لەهەمان کاتدا گلەیی لە زەمانە ئەکەن کە بوونی ئەمان وەکو هەن دەرناخات هەر بۆیە بەزۆری کاسەی قەهری خۆیان بەسەر خەڵکیدا هەڵئەرێژن. وەك کارمەندێکی دائیرەیەك وا هەست دەکەن کەلە دائیرەکە بەقەد توانای خۆی ئیحترامی لێناگیرێت‌و هەمیشە لەماڵەوە لەگەڵ ژن‌و منداڵەکانیدا لەکێشەو هەران.

ئەم راستیە ماوەیەك لەمەو پێش ناوەڕۆکی شانۆیەکی جوان بوو کەلە (برودوی) خرایە سەر شانۆ، کارمەندێکی هیچ‌و بێ‌توانا هەموو جۆرە ئومێدو ئارەزوویی بەدەست هێنانی روتبەو زیاد بوونی حقوقی لەدەست دابوو لەهەمان کاتدا ژن‌و کچەکەی زۆر خۆش ئەویست، بەڵام لەکاتی گەرانەوەی بۆ ماڵەوە کە دەکەوێتەوە بیری کەمی حقوقی‌و غەم دای ئەگرت چونکە نەی ئەتوانی زیاتر لەوەی لەبەردەستیایە بۆ ماڵەوەی سەرف بکات. لەگەڵ هەموو ئەمانەدا بەبینینی قەرزی تەلەفون وەیان هەر جۆرە مەسرەفێکی تر تورە ئەبوو وەژیانی لەژن‌و کچەکەی حەرام ئەکرد.

وا دێتە بەرچاو تورە بونەکەی بەهۆی توندرەوی‌و طبعی تورەیی‌یەوەیەتی لەکاتێکدا لەراستیدا نیشانەی ترس‌و نائومێدیە بەهۆی بێ‌توانای لەبەرامبەر بەرەنگار بونەوەی کێشەکان.

راستە ژیان لەگەڵ پیاوێکی لەم چەشنەدا کارێکی هێندە ئاسان نەبوو بەڵام خۆشبەختانە ژنێکی تێگەیشتوو بەویژدانی هەبوو کەبەئاگا بوو لەسیفاتی چاکەخوازی هاوسەرەکەی هەوڵ‌و فیداکاری ئەو بۆ چاك بوونی وەزعی‌و بەفیداکاری هاوسەرەکەی لەو قەیرانە رزگار کردو مەلحەمی خستەسەر برینەکانی. غیرەتی نەفس‌و هەستی باوەر بەخۆ بوونی ئەو هاکاری مێردەکەی کرد بۆ گەشتن بەژیانی چاکتر.

پیاوێك كە تووشی خۆبەكەم زانین بێ بەپێی ئارەزووی زیاد لەحەدی بۆ ڕاكێشانی سەرنجی خەڵكی بۆلای خۆی رەنگە خۆی و عائلەكەی بەرەو لای نابوتی بەرێت یان بۆ رزگار بوون لەئەحساسی ئازارو رەنج دەست باتە خراپەكاری وەك چۆن بۆ هەڵاتن لە دونیای بێوەفا رەنگە پەنا بۆ كردەوەی جۆر بەجۆر بەرێت.

ئەم جۆرە كەسانە تارادەیەك هەموو كێشەو گرفتەكانی خۆی بێچارەسەر دائەنێت لەكاتێكدا گرفتی خەڵكی بەپێچەوانەی گرفتەكانی خۆیەوەیە بەسوك سەیر دەكات.

## (چەند رێگایەكی سەرەكی بۆ چارەسەركردنی خۆبەكەم زانین)

١-ئەگەر تۆش توشی خۆبەكەم زانین هاتویت هەوڵبدە بەپێشنیاری پرسیارەكانی ژێرەوەو هۆكانت بۆ روون بێتەوە:-

ا-ئایا هۆی باری ژیانم بەم شێوەیە چییە؟ ئەم خۆبەكەم زانینە چ كاتێ تووشی من بووە؟ ئایا بەتەواوی بەدوای خەونە درێژخایەنەكانەوەم؟.

ب-ئایا بۆ رزگار بوون لەم خۆبەكەم زانینە پەنام بردۆتە بەر رێگای هەڵەو زیانبەخش.

ج-ئایا بۆ رزگار بوون و بەركەنار كردنیفاكتەرەكانی گرفتیخۆبەكەم زانین ئەبێتە چ گۆرانێك لەرەفتارو كرداری خۆمدا بكەم.

٢-دووەمین هەنگاو لەپێناو چارەسەر كردنی خۆبەكەم زانین زانیاری تەواو لەبارەی سنوری نوقسانیەكانی خۆتەوەیە هەرگیز لەدەست نیشان كردنی وەڵامە راستەكان خۆت نەدزیتەوە.

٣-كاتێك لەئەنجامی سەرنجدانی خۆت بەتەواوی هەستت بە گرفتەكانی خۆت كرد، هەوڵی چارەسەر كردنی دەردەكانی خۆت بدە بەو مانایەی كە هێزی خۆت فراوانتر بكەی بۆ چارەسەری وەزعی خۆت كەمەری هیمەت لەپشت ببەستە. هەڵبەتە نابێت چاوەروانی ئەوە بكەی كەبەشێكی هەوڵ و كۆششەكانت

بگاتە مەبەست و ڕەورەوەی چارەنوس بەدڵی تۆ بسورێتەوە بەڵام ئەبینیت کە تەمبەڵی زهنی تۆ وردە وردە کەم دەبێتەوە.

مۆسیقاو هونەرو وەرزش کاریگەری زۆری هەیە لە چاکبوونی خۆبەکەم زانین چونکە ئارامی فراوان ئەدەن بەدەروون.

گاڵتە کردن بەخۆت هیچ سوودێکی نیە، ئەو کچەی کەبەهۆی ناشرینیەوە لە هەڵپەرکێ و سەما دوور ئەکەوێتەوە گرفتەکانی خۆی زیاد دەکات. لەکاتێکدا هەرکات زاڵ بیت بەسەر خۆبەکەم زانینی خۆیدا دوور نیە کەلە هەڵپەرکێدا پێشکەوتنی بەرچاو ببینێت و سەرنجی کۆمەڵێکی زۆر بۆلای خۆی رابکێشێ لەهەمان کاتدا ئەبێت ئەم خاڵەی لەبەرچاوبێت کەئەم هەستە گشتی‌یەو هەموو کەسە هەیەتی بەشێوەیەکی گشتی لەسێ نەفەر نەفەرێك لە بەرامبەر یەکتری هەست بەناڕەحەتی ئەکەن.

٤-هەرگیز بیر لەسەرنجی خەڵکی بۆلای خۆت مەکەرەوە بەڵکو هەمیشە ئارامی و خوێن ساردی خۆت بپارێزە یانی لەراستیدا خۆت قیافەی دەستکرد (مصنوعي) بەخۆت مەدە ئەمەیە چاکترین ڕەمزی هەست کردن بەخوێن ساردی وئارامی لەنێوان خەڵکیدا.

٥-دوور کەونەوە لەوەی کە ئارەزووی ناکەن وپێتان خۆش نیە، هەروەها بەمانەوەت نەماڵەوە ناتوانیت زاڵ بیت بەسەر کەم رووی خۆتدا بۆیە پێویستە تێکەڵی خەڵکی بکەی هەر کەسەو حوکمی کتێبێکی نوێی هەیە ئەو فرسەتەی بەرێ کە بەشێوەیەکی عەمەلیانە بەبێ ئەوەی پێ بزانێت بەکردەوەکانی چەندە بەشێکی مێژوویی ژیانی خۆیت بۆ روون بکاتەوە.

دەروونی ئەو کەسەی هاوڕێتە تاوتێ بکە بەڵام بەئاگابە ئەوان زیاد ئاگاداری تۆ نەبن چونکە هیچ کەس ئارەزوو ناکات تاقی بکرێتەوە.

٦-دوور بکەوەرەوە لەئاوردانەوە بۆ دواوە واتە رابردوو هیچ کات پێشت ناخات هەوڵ بدە تازەمینە بۆ پێشکەوتنت پەیدا بکەیت هەمیشە لەیادت بێت کە باوەر بوون بەخۆت لەقبوڵ کردنی مەسئولیەتەوە دروست دەبێت.

٧-هەرکات بتەوێت پیاوێکی گەورەت لێدەربچێت ئەبێت بیرو باوەڕیشت گەورەو زیرەکانە بێت.

٨-دڵنیابە لەوەی ئەوەی ئەیچێنیت هەر ئەوە ئەدرویتەوە.

٩-بریار بدە کەپێش بینیەکانت لەژیاندا بەجێ بێت وەبۆ گەیشتن بەئەم مەبەستانە بەرنامەیەکی چاك ڕێك بخە.

١٠-بەردەوام بە لەبریاری خۆت بۆ چاك کردنی ژیانی خۆشبەخترو شیرین ترو هەنگاوی تر بهاوێژە.

١١-هەرگیز خۆت لەچوار دیواری (ماڵەوە) سجن مەکە.

١٢-دەفتەرێکی بچوکت هەمیشە لەگەڵدابێت و دەرەجەی چاك بوونی خۆتی تێدا بنوسە پاشان زەمانە تێئەپەڕێ کە فێری پەروەدە کرنی کەسایەتی خۆت دەبیت کە ئەتوانرێت بوترێت کە هەرگیز بەفیرۆ نەرۆشتوە.

# بەشی پانزدەهەم

## (ئەتوانرێت بەرگری بکرێت لە دەربڕینی توڕەیی)

## (دەربڕینی دەروون چییە؟)

دەربڕین و تێکەڵی دەروون حاڵەتێکە کە تیایدا هەندێ لە کێشە سۆزداریەکان دەخالەتی هەندێ هێزی مرۆڤ دەکەن بۆ درێژە پێدانی ژیانێکی ئاسایی، وە ئەم دەخالەتە بەبێ توانای توندی جسمی و دەروونی کۆتایی دێت و دەبێتە هۆی ئەوەی کە هێزی کارکردنی مرۆڤ لەناوبچێت و باوەڕ بەخۆبوونی لەدەست بچێت و تووشی نیگەرانی و بێخەوی و ترس و شێتی و ماندوی بەردەوام و بیری خۆکوشتن بێت وە بۆ سەلامەتی خۆی هەمیشە نیگەرانبێت و بەبێ هۆ فرمێسک بڕێژێ و غەمبار و هیلاک بێتە بەرچاو.

## (هۆکرنگەکانی تێکەڵی دەروون)

تێکەڵی و دەربڕینی توڕەیی زۆر، بەزۆری بەهۆی بیرکردنەوەی هەڵەی زیاد لەحەدی مرۆڤە لەخودی خۆی، ئێمە هەموومان لەبەرامبەر ماندوویی و گرفتە جۆر بەجۆرەکانی ژیاندا یەکسانین بەڵام بۆ ڕووبەڕوبونەوەی ڕەنگە پەنا بۆ ڕێگای چارەسەری باش یان خراپ ببەین. بێتوانای و توڕەیی دەربڕین نیشانەی ئەوەیە کەلەپەروەردەکرنی سۆزی ئێمەدا نوقسانی هەیە.

ئەو ماڵەی کە بەبەرنامەی هونەریو هەندەسیەوە دروست کرابێت زۆرچاک ئەتوانێت لەبەرامبەر لافاوو بومەلەرزەدا خۆی رابگرێ، بەڵام ئەگەر بنەماکانی بیناسازی تێدا پەیرەو نەکرابێت لەبەرامبەر لافاودا لەناودەچێت.

خۆشبەختانە لەووڵاتە پێشکەوتووەکاندا یاساو لێپرسینەوەیەك هەیە لەبارەی دروست کردنی بیناسازییەوە بەڵام بەداخەوە هیچ یاساولێپرسینەوەیەك لەبارەی چۆنیەتی تە[illegible]و فێرکردنی باوانەوە نیە، ئاشکرانیە کە باوکانو دایکان چۆن مێشکی رۆڵەکانیان دروست کردوەو تەربیەتیان کردووە.

ئازارێکی توند لەبارەی شکست لەخۆشەویستیاو تێکشکاندنی ئابوریو کێشەکانی کاتی دەزگیرانیو پاشان جیا بونەوە، لەدەست دانی کاریان تەنەزول لەئەرکدا رەنگەبێتە هۆی سستی دروست بوون لەمێشکدا هەروەها توندی زیاد لەحەدی ژیانی سۆزداری ئەمڕۆ رەنگە بێتە هۆی نوقسانی توانایی مێشك.

مێشکیش بەهەمان شێوە وەکو جسم لەژێر مەترسی بریندایە، ئەنواع برینی لەرادەبەدەر هەیە کە بوونەتە هۆی تورەیی لەرادە بەدەری مێشك.

## (غەم برینێکی مێشکە)

سەرەکیترین برینی مێشك کە رەنگە درەنگ یان زوو هەموومان بیناسین غەمو بێتاقەتیە، خەڵکی لەبەرامبەر غەمدا بەشێوەی جیاواز بەرەنگاری دەرئەبڕن هەندێ دەست ئەدەنە خەیاڵاتی بێهودەو هەندێکیش رێگایەکی زیرەکانەوەو فەیلەسوفانە هەڵئەبژێرنو هەندێکی تریش لەبەرامبەر غەمدا دەستی تەسلیم بوون بەرزئەکەنەوەو لەئەنجامدا مێشکیان بەرەولای تێکەڵیو نەخۆشی ئەڕوات.

(سالی)کچێکی ٢٣ساڵەیە کە لەسەر داوای خوشکەکەی سەردانی کردم لەکاتێکدا لێم پرسی گرفتت چیە؟ لەوەڵامدا ووتی ئیشتهام لەدەست داوە بەردەوام لاواز ئەبم خەوم نیە توشی لاوازی مێشك هاتوومو هەڵبەتە ووتی

کەخوشکەکەم وام پێدەڵێت. وەپاشان خۆی ووتی هاوڕێکانم ئەڵێن کەبەدەستی خۆم خۆم نەخۆش کردووە هەموو وەکو نەخۆشێك سەیرم دەکەن حەز لەهیچ شتێکی ئەم جیهانە ناکەم، سەرنج بدە جەنابی دکتۆر چەند ساڵێك لەمەوپێش بومە دەزگیرانی لاوێکی زۆر جوان‌و شایستە بەناوی ((بیل)) بەڵام ئەو لە ڕووداوێکدا گیانی لەدەست داو هەموو ئاوات‌و ئارەزووەکانی منیشی لەگەڵ خۆی برد.

ئەبێ بۆچی چارەنوس ڕووداوێکی وا پروکێنەر بۆ کچێکی خۆشی نەدیوی وەك من دروست بکات، لەوکاتەوە ئیمانی خۆم لەدەست داوە. سەبارەت بەهەمووشتێ وەکو مەزهەب‌و خوا ژیان بۆ من هیچ مانایەکی نیەو خواردن هیچ چێژێکی نیە لەلام، بۆچی دەبێت هێندە غەم بۆ سەلامەتی خۆم بخۆم تەنها شتێ کە ڕێگرە لەخۆ کوشتنم ئەو غەم‌و ئازارەیە کە ڕەنگە دوای خۆکوشتنم یەخەی خێزانەکەم بگرێت، لەخێزانەکەی ئێمەدا بەگشتی خۆڕاگرن لەبەرامبەر نەهامەتی‌و گرفتەکاندا ئەبێت بۆچی من هێندە لاوازبم.

## (چیرۆکی غەمباری بێوەژن)

تەنها پاش چەند دانیشتنێك دڵنیا بووم کەئەمیش وەکو هەر جۆرە برینێکی جسمی قابیلی چارەسەرە. هەوڵمدا بۆی بسەلمێنم کەئەو ڕووداوەی بۆ ئەو ڕووی‌داوە پێشتر بۆ ژنێکی خاوەن مێردیش ڕوویداوە. وورده وورده غەم‌و نارەحەتی ئەو زیاتر دەبوو چونکە ئەو ژنە هاوسەرەکەی لەکاتی نەخۆشی ئەی بردە لای دکتۆرو بیری لەبارەی ئاییندەوە ئاسودەو ڕەحەت بوو، بەڵام ئێستا لەناکاو لەبەرامبەر گرفت‌و موشکیلەکانی ژیاندا بێیارو یاوەر ماوەتەوە.

ئەم ژنە وەکو ئەو کرێکارەی لێهاتووە کەلەناکاو دەستی ڕاستی خۆی لەدەست ئەدات.

هەندێ لەبێوەژنان بەتایبەتی کاتێ کوڕی باش‌و دڵسۆزو وەسائلی مادی‌و خۆشبەختی هەبێت ئەتوانێت لەبەرامبەر غەم‌و ناڕەحەتی بەرەنگاری بکات. بەڵام

ئەم بێوەژنانە ناچار پەنا دەبەنە ماڵی کوڕەکانیان و لەگەڵ خۆیاندا هەزاران جۆر موشکیلە دەبەن بۆیان.

نارەحەت ترین بار بۆ بێوەژنان بێدرامەتیە کەوەسیلەی ژیان و مەعیشەتییەتی بۆ یەکەمین جار ناچار دەبێت کاربکات و بژێوی خۆی و منداڵەکانی بەدەست بهێنێت لەکاتێکدا ئەویش نەئامادەیە بۆ کارکردن نەتوانا و تاقەتی پێویستی هەیە.

## (غەم ڕەنگە بەهۆی نەزانی و خۆپەرستیەوە بێت)

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا هەرکاتێك ئەم بێوەژنە بەردەوام غەمی خوارد و نەیتوانی شوێنێك لەدونیا بۆ خۆی دیاری بکات ئەبێت بێینە سەر ئەورایەی غەمی ئەو زیاتر بریتییە لەخۆپەرستی.

ڕەنگە ئەو بڵێ کە بۆ هاوسەرەکەی کەلە دەستی ڕۆیشتوە ئەشك ئەرێژێت ئەوەی ڕاستی بێت ئەو بۆ هاوسەرەکەی ئەگری بەڵام گریانی ئەو زیاتر بۆ ئارامی و ژیانی پڕ لەخۆشی لەدەست ڕۆشتویەتی پێویستە پاش ماوەیەك غەمی ئەو کەمبێتەوە ئەگەر بەردەوام بێت ئەگەر هەوڵ نەدات بۆ ناسینی هەڵەکانی یان شێوەیەکی تازە نەبەخشێتە ژیانی بەدڵنیاییەوە توشی نەخۆشی دەروونی دەبێت.

## (هەرگیز ڕێگە لەڕژانی فرمێسك مەگرن)

کاتێك ئازیزێکمان ماڵئاوایمان لەم دونیایە لێدەکات زۆر ئاساییە کەئەشك بەچاوەکانماندا بێتە خوار، چاکترە مرۆڤ غەمی خۆی وەکو مرۆڤێکی ئاسایی دەرببڕێت بەمەرجێك کە کارەکەی نەگەیەنێتە نەخۆشی و خەیاڵی بێهودە. لەزۆر مەراسیمی ناشتنی تەرمدا بینیومە کەلە کاتی بەخاك سپاردنی مردووەکە دواکەوتووەکانی موی سەری خۆیان ڕائەکێشن و هاواری بەرزئەکەن ئەم ڕێگایە ئاسایی نیەو زۆربەی کات هەستی گوناهی کارێکی شاراوەیە. بەومانایەی

کەهەوڵ ئەدەن کەشەریکی غەمو ئازارەکانی خۆیان ڕووبەڕوی دۆستو ناسراوەکان بکەنەوە تا ئیسپاتی بکەن کەبەرامبەر بەمردووەکە بێغەم نین وەیا بیر لەداواکاریەکانی مردووەکە ئەکەنەوە کەلە کاتی ژیانیدا داوای لێکردون بەجێیان نەهێناوە. وەئێستا بۆ تەمبێکردنی خۆیان دەست ئەدەنە ئەم جۆرە کارانە.

هەروەها نەڕژاندنی فرمێسك لەکاتی ناشتنیجەنازەی ئازیزێکماندا بەهەمان شێوە سروشتینیە. زۆربەی نەخۆشەکانم دانیان پێداناوە کەلە کاتی مردنی باوك یان دایکیاندا هەستیان بەتاوانێك کردووە بۆیە ئامادەی گریان نەبوون ئەیانوت بارەڕیان نەکردووە کە باوك یان دایکیان بەراستی ماڵئاواییان لێیان کردبێو لەبەرامبەریشدا خوێن ساردی خۆیانیان پارستووە.

زۆر رووئەدات کە ئەم جۆرە کەسانە دوای ماوەیەك ڕەنگە چەندین ساڵ پاش مردنەکە لەبەرامبەر ڕووداوێکدا بکەونە یادی ڕۆژی مردنی باوك یان دایکیانو توشی قەیرانێکی ڕۆحی زۆر توندبن.

ئێمەی دەروون زانان ڕووبەڕوی ئەو ڕاستیە بوینەتەوە کە بۆمب دەبێت لەکاتی خۆیدا بتەقێنرێتەوە نەك سەبر بکرێت لەپڕێکدا بتەقێتەوە بۆ گەشتن بەئەم مەبەستە بەزۆری نەخۆش ئاگادار ئەکەینەوە ئەوەی لەبارەی پەیوەندی بەمردوەکەوە لەیادە بگێرێتەوە بەم شێوەیە وای لێئەکەین کەئەو فرمێسکانەی کە ئەبوایە لەکاتی خۆیدا واتە لەکاتی بەخاك سپاردنیمردووەکە لەچاوی بهاتایە خوارو بیرشتایە، لەبەرامبەر ئێمە بیرێژێتو بەم پێیە نەخۆش هەست بەئارامی ئەکاتو ئەتوانێت هەنگاوێکی تر دژی غەم بهاوێژێتو بچێتە پێشەوە.

## (ئەبێت واقع بین بیت)

جێی داخە کە زاڵ بوون بەسەر خەمێکدا کەبەهۆی کارێکەوەبێت قەرەبونەکرێتەوە هێندە ئاسان نیە.

بەزۆری نەخۆشەکان پێم ئەڵێن ((من کارم بەنەهامەتیەکانی خەڵکەوە نیە بەو قسەیەی کەلەم دونیایەدا لەمن بەدبەخت تر هەیە موشکیلەکانی من حەل نابێت)) من لەوەلامی ئەم جۆرە کەسانە ئەڵێم کە شێوەی بیرکردنەوەیان تا ئەندازەیەکی زیاد نیشانەی خۆپەرستیە چونکە ئێمە هەموومان بمانەوێت یان نا وەزیفەمانە کەسەیری ژیانی خەڵکی تر بکەین. بۆ نمونە:-

بۆ میللەتی هەژارو برسی گەنمو خواردەمەنی ئەنێرین چونکە وەزیفەی مرۆیمانە کەنەیەڵین کۆمەلانی خەڵکی لەهەر نەژادو رەنگو تیرەیەك بن لەبرساندا بمرن.

دایکێك کە تاقانەکوڕەکەی لەشەڕدا کوژرابوو پێمان راگەیاند کە ژمارەیەکی زۆر لە دایکانی تر تووشی هەمان چارەنوسی ئەو هاتوون، کورەکانی ئەوانیش بۆئەوەی دونیا رزگاری بێت لەژێر دەستی زوڵمو ستەم خۆیان فیداکردووەو پێم راگەیاند کەمردنی کورەکەی لەجەنگ دژی زاڵمانو داگیرکەران گەورەترین فیداکاری دایکێکە لەرێگای چاك بوونی باری جیهاندا هەربۆیە ئەم قسانەم کاریگەری لێکردو وەزعی ئەویش باش بوویەوە.

ئایا ئەتوانرێت ئەم قسانەی من حسابی دەرسێکی وشكو بێ‌مانای بۆ بکرێتو نەخرێتە خانەی ئامۆژگاری دەرونزانیەوە؟ بەهیچ شێوەیەك نەخێر.

هەرجۆرە ئامۆژگارییەکی ئارامبەخش هاوکاری بەرامبەرەکەت ئەکات بۆ چاك بوونی وەزعی.

## (ڕووبەڕووبونەوەی نائاسایی لەبەرامبەر غەمدا)

ڕووبەربونەوە نائاساییەکان لەبەرامبەر دەردو غەمدا نیشانەی لاوازی فیکریە بۆ نمونە هیچ پێویست ناکات ((وەك لەزۆربەی ولاتە ئەوروپیەکاندا عادەتە)) کە مرۆڤ بەردەوام بچێتە سەر قەبرانو بەئاوو سابون بەردی قەبری ئازیزێکی بشوات تا نیشانی بدات کەئەوی لەبیرنەکردووە. ئێمە ئەتوانین بەبێ ئەوەی ئەو خۆشەویستەمان لەبیربکەین رێگایەکی عاقلانەی تر بگرینە پێش بۆ ئەو مردووە.

لەراستیدا هیچ کەس مردووەکانی خۆی لەبیرناکات بەڵام پێویستە واقعی بین و بزانین کەرەورەوەی ژیان ئەبێت بسورێت و قابلی راوەستان نیە.

## (رەنگە غەم بگۆرێت بەبیری کردارێکی بەسوود)

کاتێک بێوەژنێک لەبەرامبەر غەمدا تەسلیم ئەبێت ئایا ئەنجامی ئەو چی لێدێت، لەسەرەتادا دەوروبەری تا ئەندازەیەك دڵسۆزی نیشان ئەدەن بەڵام کاتێك بینیان کەئەو لەحزەیەك ئارام نابێتەوە وردە وردە لێی دورئەکەونەوە. لەکاتێکدا هەموو ئەم بێوەژنانە ئەگەر لەسەرەتا نەخۆش نەبوبن ئەتوانن بەجێبەجێ کردنی ئەرکێ کەتواناى جێبەجێ کردنی هەیە جێگای پێی خۆیان لەجیهاندا بکەنەوە.

هەموو ئەم کارانە نەبەستراوەتەوە بەهەوڵ و کۆششی فراوانەوە بەڵکو کەمێك ئیرادەو باوەر بەخۆبوونی ئەوێت بۆ نمونە کەیبانویەك کەچێشت لێنانی باش بزانێ ئەتوانێت ریستۆرانێك بۆخۆی پێك بهێنێت یان ئافرەتێك لەژیاندا خۆش و لەژیانی رازی بێت ئەتوانێت درومان بکات وە ئافرەتێکی تر پەرستاری بکات یان هەرچۆن بووە بۆ دابین کردنی پێویستیەکانی ژیانی خۆی رێگایەك بدۆزێتەوە.

یەکێك لەهاورێکانم کە کتێبێکی بەپێزی بڵاوکردبوەوە بەهۆی مردنی خوشکەکەی توشی غەم و خەفەتێکی فراوان هات چونکە خوشکەکەی لەسەرەتای تەمەنیەوە لەگەڵیدا ژیاوەو بۆگەیشتن بەسەرکەوتن و گەشەکردنی ئەم ئەرکی زۆری کێشاوەو هاوکاری زۆری ئەمی کردووە.

دایك و باوکیان زۆر زوو لەدونیا رۆیشتون هەربۆیەو ئاشکرایە تاچ ئەندازەیەك ئەم برایە لەمردنی خوشکەکەی ئازار ئەچێژێت. پێم راگەیاند کە کتێبی ... بنوسێت و بیخاتە ژێر چاپەوەو پێشکەشی بکات بەخوشکە خۆشەویستە لەدەست رۆشتوەکەی .

مردنی باوکم بەراستی رووداوێکی سەخت بوو بەڵام چونکە بەبیروباوەری من ئەو سەرچاوەی جوانترین سیفاتی دونیابوو ئینسان بوو بەوەی کە رەفتاری

هەمیشە منی ئەخستە بیری شەرمی حاڵی ((کنکلن))وە بۆیە ئەم رستە بەناوبانگەم لەسەر کێلی قەبرەکەی هەڵکەند. ((دوژمنی هیچ کەس بەڵام دۆستی هەموو کەس)) وەك چۆن بەهاوڕێکەم راگەیاند خۆشم کتێبێکم نوسی و پێشکەشم کرد بە باوکم وەلەم ڕێگایەوە تەسکینی زیاد لەحەدی خەمی خۆم پێدایەوە.

زۆرن ئەوکەسانەی کەتا لەژیاندان هەوڵ ئ... لەبیرەوەری باوك و دایکیان یان هاوڕێیەکی لەدەست چویان ئیلهام وەربگرن هەندێکی تر وەکو بێوەژنان کە هاوسەرەکانیان لەشەردا لەدەست داوە منداڵەکانیان وا فێردەکەن کە باوکیان سەرچاوەی هەموو ئەو شتە جوان و پیرۆزانەیە کە بۆ بەدەست هێنانیان دەجەنگان وەهەر لەم ڕێگایەوە لەغەمی ئەوان کەم دەکاتەوە.

ئێمە تەنها بەهۆی پاکردنەوەی غەمەکانمانە کە ئەتوانین لەرووی سۆزدارییەوە سەرکەوین بەسەر نارەحەتی و ناخۆشیەکانی ژیاندا

## (جیابونەوە برینێکی تری مێشکی یە)

هەندێ کەس پاش بێبەش بوون لەخۆشەویستی و عیشق تووشی لاوازی مێشك ئەبن و ژمارەیەکی تر لەوبروایەدان کە گلاق کۆتایی هێناوە بەژیانی پڕ لەئەحساساتی ئەوان لەبەرئەوەی خۆیان بەبێ بەش لەخۆشەویستی و عیشق ئەبینن خۆیان فڕێ ئەدەنە کۆشی یەئس و نائومێدیەوە.

بەڵام ئەبێت هەموان ئەو راستیە بزانن هەرکاتێك بەهۆی رووبەربونەوەو بێبەشی لەعەشق و محبەتدا تاقەتی ژیان لەدەست بدەن خۆیان تووشی گرفتە دەرونیەکان ئەکەن چونکە گەشەی سۆزداری ئەوان بەهۆی تەربیەتی هەڵەی تەمەنی منداڵیەوە ناتەواوە.

هەرکاتێك ئافرەتێك یان پیاوێك نەیتوانی لەگەڵ هاوسەرەکەی خۆیدا بگونجێت و کاریان گەیشتە گلاقو جیابوونەوە پێویست ناکات بەدرێژی تەمەنی باقی ماوەی خۆی پەنجەی پەشیمانی بگەزێت و بەردەوام خەفەت بخوات و

وایبربکاتـەوە کـە ئەگـەر زەواجـی بەشـێوەیەکی تـر بکردایـە کـاری نەئەگەیشت بەطلاق و ڕۆژی بەم ڕۆژە نەئەگەیشت

ژیـان پـڕە لـەو ڕوداوانـەی کـە چاوەڕوانیان ناکـەین وەك بیستومانە تەنانـەت میللەتە گەورەکان لەگەڵ ئـەو هـەموو گەشـەو عـەقڵ و زانینـەدا نـاتوانن کابوسـی شەڕو کوشتار لەجیهاندا کەم بکەنەوە یان نەیهێڵن.

## (نابێت جیابونەوە بێتە هۆی نائومێدی)

هیچ ڕاست نیە کەسێك لەبەرئەوەی طلاق دراوە ئاگای لـەژیانی خـۆی نـەبێت بەپێـچەوانەوە دەبێـت هەمیـشە لـەبیری ئـەوەدابێت کـەبۆ تـاقی کردنـەوەی خۆشەویستی هێشتا کات درەنگ نەبووە.

لـەبری ئـەوەی مـرۆڤ تـەواوی تەمـەنی لەشـەڕو هـەرادا لەگـەڵ هاوسـەرێکی نـەگونجاودا بەرێتەسـەر چاکترە بۆ پێك هێنـانی ژیانێکی نـوێ لەگـەڵ مرۆڤێکی تردا هەوڵ بدات کەلە هاوسەری پێشووی زیاتر تەفاهومی هەبێت.

## (پێویستە دووربکەویتەوە لەخەیاڵ پەرستی)

زۆر کەس سـەرەرای هـەبوونی ژیانێکی ئـارام و پـر لەخۆشـی بـەردەوام گلـەیی دەکــەن کــە گوایــە بــەهیچ شــێوەیەك لــەژیانی هاوســەرێتیان ڕازی نــین و نەگەیشتونەتە ئارەزووەکانیـان لـەژیانی هاوسـەریدا ئـەم جـۆرە کەسـانە زیـاد لەحەد خەیاڵ پەرستن یان لەهەل و فرسەتەکانی ژیان سوودیان وەرنەگرتووە. من لـەو بروایـەدام کـەمێ جورئـەت کردن و کـەمێ دوور کەوتنـەوە لەخـەیاڵ پەرستی لەژیانی هاوسەریدا زۆر چاکترە لەتەنهایی وخۆشنەویستن.

## (کاتێك پێویستت بە دەرونزانە)

کاتێك لاوازی و هیلاکـی مێـشکی تـۆ تێکـەڵی تـرس و دڵـەراوکێی بـێهودە و تـورەیی و ئـارەزووکردنی خۆکـشتن و تێـك چـوونی ممارەسـەی جنـسی و مـوادی

بێهۆشکەرو چەندهای تر دەبێت، دەستەوسان دامەنیشە تابە تەواوی لەناوت بیات بەڵکو بەبێ درەنگ سەردانی دەرونزان بکەو هەمیشە بیهێنەوە یادی خۆت کەیەك مسقاڵ بەرگری چاکترو بەسوودترە لەیەك کیلۆ گرام چارەسەر.

## (سادەترین ڕێگا چاکترین ڕێگایە)

ئاسانترین ڕێگا بۆ ژیان سەبرو تەحەمول کردنە لەژیاندا ژمارەیەکی زۆری ئێمە زیاد لەحەدی توانای خۆمان هەوڵ ئەدەین خۆمان ماندوو بکەین لەکاتێکدا عەقڵو مەنگیق لەوەدایە کەلەکاتی خۆیدا بە ئارامیو ئاسودەیی بژیو سود وەرگری.

مەلەوانێکی زیرەكو تێگەیشتو لێهاتوو هەندێك جار لەسەر ئاوەکە بێجوڵە ئەمێنێتەوەو ئیسراحەت دەکات تا ڕێگای ڕزگار بوون بۆ قەراغ دەریا بدۆزێتەوەو هیلاكو ماندو نەبێت.

زۆرن ئەو کەسانەی کەلە ژیاندا هەرگیز فێری دەست گرتن بەسەرف کردنی سۆزداری خۆیان نەبوون، لەهەر کارێکیاندا چ بچوك یان گەورە بەشێوەیەك هێزو توانای خۆیان بەهەدەر ئەدەن کە درەنگ یان زوو تووشی گرفتی دەروونی دەبن.وەك ئەوەی ئەمانە لەگەڵ خۆیاندا دوژمنایەتیان هەیە بۆ چۆك پێدانانی خۆیان قۆڵیان لێهەڵماڵیوە. ئایا مایەی پێکەنین نیە کە پاڵەوانێکی ملاکمە لەکاتێکدا خەریکە بەتۆپی تەمرینەکەی خۆی تاقی دەکاتەوە بەووتەی یاریزانان بە((ناك ئاوت)) خۆی وێران بکات.

ڕۆژێك کەسەیری منداڵە سێ مانگانەکەم کرد کەلە بێشکەدا بوو زانیم کە بازووەکانی خۆی بەتوندی ئەجوڵێنێتو خۆی ڕائەپسکێنێ. هەرکاتێك کە دەستی بەردەمو چاوی ئەکەوت دەستی بەگریان ئەکرد لەگەڵ ئەمانەشدا هەر لەجوڵە کردنی خۆی بەردەوام بوو.

داخم ئەخوارد کە نەم ئەتوانی لە کورە بچکۆلەکەم بگەیەنم کە مەسئولی هەموو نارەحەتیەکانی خۆیەتی بەڵام لەهەمان کاتدا ئەو ئەندێشەیە بەفیکرمدا

هات کە لەجیهاندا زۆرن ئەو کەسانەی کە لەتەمەنی گەورەشدا هەمان کاری ئەو منداڵەی من ئەنجام ئەدەن، بەو مانایەی بەو نەخۆشیەی کە بۆ خۆیانی دروست ئەکەن. خۆیان لە مەیدانی ئەو جەنگە دوور ئەخەنەوە.

بەڵام لێرەدا مەبەستی من ئەوەنیە کە ئازار چەشتوان کە وردە وردە خۆیان کردوە بەدوژمنی خۆیان بگەمە گاڵتە جار چونکە تەنها دەرونزانان ئەزانن کە ئەو کەسانەی کەلە بەرامبەر گرفتو کێشەو ئازارەکانی ژیاندا هەڵدێنو چەند ئازار ئەچێژن.

## (بیری خراپ)

چی ئەتوانرێت بکرێت بۆ بەرگری کردن لەئارەزووی خۆ ئازاردان ؟ یەکەمین هەنگاو پێویستە ئەو راستیە بزانی کەتۆ بەشێوەیەکی هەڵە بیرئەکەیتەوە هەرکاتێك ئەندێشەکانت بەزۆری خۆی لەترسو حەسادەتو شەهوەت ببینیتەوە دڵنیابە کە هەمیشە خۆت نیگەرانو نارەحەت ئەکەیت.

بیرکردنەوەو ئەحساسی زۆر رەنگە بێتە هۆی پێك هێنانی نەخۆشی ترسناك تەنها شێوەی بیرکردنەوەتە کە ئاشکرای ئەکات کە ئایا شکست یان لەدەست دانی کەسێکی خۆشەویستت نوقمی ئۆقیانوسی ئازارو بێتوانای لەرادە بەدەرت ئەکات، یان ئەوەی ئەتوانێت بەرگەی یان رێ لەنائومێدی زیاد لەحەد بگرێت تاوەکو بەمروری زەمان برینی دڵ چاك دەبێتەوەو جارێکی تر ئارامیت بۆ دەگەڕێتەوە.

ئەندێشە نابەجێکان هێزی بیرکردنەوە بەسودەکانت لێداگیر ئەکاتو رێگەی بیرکردنەوەی چاکت لێئەگرێو هێزی ژیانیت بەهەدەر ئەداتو بناغەی خۆشبەختیت وێران دەکات. دەرونزانان لەرێگای تاقیکردنەوەی راستەوخۆوە پەی بەم راستیانە دەبەنو لەچۆنیەتی ئەسارەتو نائومێدییەکانو روداوە ناپەسندەکان بەئاگانو دڵنیان کەهەر کاتێك لەکاتی خۆیدا ئەگەر بەرگری لەدەرونێکی وێرانی نەخۆش نەکرێت چ ئاگرێك دەنێتەوەو چ ئاشوبێك بەرپادەکا.

یەکێك لەهاورێ پزیشکەکانم تاقانە کورەکەی لەکاتی ئەنجامدانی هێرشێکی هەوای بۆ سەرسوپای دوژمن کوژرابوو بۆیە ناچار بوو کە لەگەڵ لەشکری غەمدا بکەوێتە شەڕ، بۆ پزیشکێکی لەو شێوەیە شەرح کردنی مەوزوعێکی لەو بابەتە ئاسان نەبوو بەهەبوونی دڵی زامداری خۆی ئاسان نەبوو گوێ لەشەرح و رەنج و ئازارەکانی خەڵکی تر بگرێت و مێشکی هاوکاری بکات تا هەوڵی تەواو بدات بۆ چارەسەری کێشەکانیان.

رۆژێك لەگەڵ جۆرە غەمێکدا بەمنی ووت: ماوەی ٢٥ساڵە تەمەنی خۆم خستۆتە خزمەتی خەڵکی و حەلی گرفت و موشکیلەکانیان کەچی ئێستا وابەرۆکی خۆی گرتۆتەوە، بەبزەیکی تاڵەوە زیاتر ووتی ((لەفرۆکەوانیدا وایاوە ئەوکەسەی پەرەشوتی پێبێت ئەبێت شەخصی خۆی سوودی لێوەرگرێت تا تووشی هەڵەنەبێت ئەبێت چەند جارێ خۆی تاقی بکاتەوە ئەم ووتەیە بۆ دەرونزانانیش هەمان راستی هەیە)).

منیش بۆ بەرەنگاری غەم ناچاری ئەوەبووم کەمتر بیر لە کورە کوژراوەکەم بکەمەوە و هەزاران بیرەوەری تەمەنی منداڵی ئەو لەمێشکی خۆم وەدەرنێم، تا بەوپەڕی تواناوە دەست بکەم بەچارەسەری نەخۆشەکانم بەشێوەیەکی بالاترو زانستیانە تر.

## (رەنگە ئەندێشە ئازاردەرەکان ئاسایی بن)

کاتێك ئەندێشە خراپ و ئازاردەرەکان ئاسای بوون و مێشکیان داگیرکرد ئەو کاتەیە کە ناتوانرێت بەرگری لەلاوازی مێشك و تێکچونی دەرون بکرێت.

ئەوکەسانەی کە تووشی نەخۆشی دەروونی هاتوون و هەموو توانا و هێزی مێشکی خۆیان ئەخەنە ئەستۆی بیرکردنەوە خراپەکانی مێشکی خۆیان.

هەرکاتێك نەخۆشێك بۆم باس ئەکات کەبەبێ ئەوەی خۆی ئارەزوو بکات و بەپێچەوانەی مەیل و ئارەزووی خۆی مێشکی بڕیاری ئەو جۆرە بیرکردنەوە

ئەدات لە قسەکانیدا ئەڵێت باوەڕبکە جەنابی دکتۆر بەتەواوی لەخۆم بێزارم و ئارەزوو ناکەم ئەم بیرە ناپەسەندانە بەردەوام مێشکم مەشغول بکات.

لەگەڵ ئەمانەشدا رەنگە ئەو بەزاهیری ئارەزووی نەکات بەڵام لەلاشعوری مێشکی ئەو خۆیدا هاوکاری ئەم ئەندێشانە ئەکات هەرکاتێك ئەم ئەندێشانە لەقوڵای مێشکی ئەودا ریشەی نەبێت هەگیز بیرومێشکی تائەم ئەندازەیە مەشغوڵ نەئەبوو، ئەو وەکو عارەق خۆرێك وایە کە لەو پەڕی راستیدا پێت ئەڵێت ((بێزارم لەم زەهری مارە بەڵام ناتوانم بەبێ ئەو بژیم)).

لەلایەکی ترەوە نەخۆشەکەی من لەکاتێکدا تەئکید ئەکاتەوە کە ئارەزووی ئەم ئەندێشە خراپانەی نیە رەنگە بەتەواوی راست بکات.

نارەحەتی و گرفت و کێشەکانی ژیان رەنگە بیری عەجیب و غەریب بخاتە مێشکیەوە چونکە مێشکی مرۆڤ لەبارەی بیرکردنەوە چ چاك و یان خراپ مەیدانێکی چۆڵ و هۆڵەو هیچی تێدانیە. بەڵام ئەو ئیجازە ئەدات عادات و بیری نابەجێ زیاتربچێتە مێشکیەوە ئەمە خۆی لەخۆیدا نیشانەی ئەوەیە کەئەو پێویستی بەدیاری کردنی ئارەزویەکی شاراوەیە، ئەو ئارەزووەی کەوا لەو ئەکات بەردەوامی بیر لەم جۆرە مەسائلە نابەجێیانە بکاتەوە.

رەنگە ئەم راستیە جێگای باوەر نەبێت کە زۆربەی خەڵك هەندێ جار لەوشتەی کە ئارامی مێشکیان وێران ئەکات چێژو لەزەتی تایبەتی لێوەربگرن، گەشەپێدانی ئەفکاری زیان بەخش لەمێشکی ئەواندا تایبەتمەندی خاصی هەیە بۆ نمونە:

بیرکردنەوە لەتۆڵە سەندنەوەو دامرکانەوەی جنسی بەسەر خەڵکیدا رەنگە لەمێشکی هەندێ کەسدا لەزەت دروست بکات، ئەم جۆرە کەسانە بۆ رزگار بوون و بێبەری کردنی خۆیان وای دەرئەبڕن کەلە دڵەوە زۆر بێزارن لەم جۆرە ئەفکارانە بەڵام ناتوانن بەرگری لێبکەن، جۆرە چێژێك وەرئەگرن لەوەی کەبەردەوام لەئۆقیانوسی بەدبەختیان چونکە ئاشنایان لەگەڵ چێژی پیرۆزو باڵادا نیەنەك تەنها ئێستا بەڵکو لەرابردووشدا.

بیرکردنەوە لەهەندێ تاقی کردنەوەی تێپەڕ بوونی تەمەنی منداڵی ئەگەر بەزانایی نەبێت رەنگە بێتە هۆی ئاڵۆزی مێشك. جارێکی تر ئەم راستیە دووبارە ئەکەمەوە. دەرکەوتنی ئەم جۆرە بیرو رایانە لەمێشکی تۆدا هێندە سادەنیە بەڵام هەرکات ئەم ئەندێشانە بێن بەئاسایی گوناهەکەی هی هیچ کەس نیەتەنها خۆت نەبێت. چونکە هەرکاتێك ئەم ئەندێشانە دێنە مێشکمانەوە ئێمە ئازادین لەوەی کە قبوڵی بکەین یان رەدی بکەینەوە.

## (کلیلی رووناکی مێشکتان لەکاتی پێویستدا بچەرخێنن)

هەریەك لەئێمە خاوەنی وەسیلەیەکین لەمێشکدا کە ئەتوانین بیشوبهێنین بەکلیلی رووناکی هیچ شتێك لەجیهاندا ناتوانێت هانمان بدات تایبەتی تایبەت بخەینە مێشکمانە وە ئەگەر ئارەزوومان لێنەبێت. لەکاتێکدا ئەندێشەیەکی نابەجێ و زیان بەخش چووە مێشکتانەوە ئەتوانیت بەئیرادەیەکی.مەحکەمەوە لەمێشکی خۆتی دەربکەی وەك چۆن لەکاتی بیستنی بەرنامەیەکی ناخۆش لەرادیۆدا یەکسەر ئەیگۆڕیت و دەنگەکە کپ دەکەیتەوە بۆ نمونە:- پیاوێك رۆژنامە ئەخوێنێتەوە کەنەخۆشی ((ئەنفولانزا)) ژمارەیەکی زۆری خەڵکی بەهیلاکەت بردووە، بێدرەنگ ئەو فکرە لەمێشکیدا سەرهەڵئەدات ((ئای خوایە منیش بەهەمان شێوە توش ئەبم)) لێرەدایە پێویستە کلیلەکە بچەرخێنیت و بێتە رێگر لەبەردەم ئەم فیکرە خراپە لەمێشکدا.

ئەو پیاوە رەنگە رێگا بدات کەئەو فیکرە زیان بەخشە مێشکی داگیر بکات و ژیانی لێبکاتە جەهەنەم یان بەپێچەوانەوە ئازایانە بەخۆی بڵێ ئەم بیرە منداڵانەیە چییە؟ تەنها لەبەرئەوەی چەند نەفەر بەم نەخۆشیە گیانیان لەدەست داوە منیش ئەمرم من بەئەم ئەفکارە منداڵانەیە پێکەنینم دێت، ئەوکات کلیلی رووناکی مێشکی ئەچەرخێنێت و ئەو ئەفکارە نابەجێ بەتەواوی لەبیرئەکات مێشکی ئەخاتە خزمەت بیری باش و بەجێوە. بەڵام ئەبێت ئاگاداربیت پێش قبوڵ کردنی بیرو ئەفکاری نوێ نە بەتەواوی ئەو ئەندێشە نابەجێیانە بەشێوەیەك لەمێشك ببەرە دەرەوە کە هیچ ئەسەرێکی لەلاشعوری مێشکی تۆدا باقی

نەمێنێتەوە، ئەبێت بوترێت ئەم جۆرە زاڵ بوونە بەسەر ئەفکاری مەنفیدا وەکو هەموو کاردکانی تری مێشك پێویستی بەدەربڕینی هەوڵ و کۆششی عەقڵانە هەیە، بەڵام ئەم هەوڵە لەبەرامبەر گرنگی لەناوبردنی عادەت و فیکری نابەجێ هیچ نیە، بەردەوام لەزمانی نەخۆشەکە ئەبیستین کە ئەڵێت ((ناتوانم خۆم لەدەستی ئەم بیرە نابەجێیانە رزگار بکەم، لەترس و نیگەرانی گیانم هاتۆتە سەرلێوانم))

لەم کاتەدایە کەترس و وەحشەت بەتەواوی دەگۆڕێت بۆ نەخۆشی بەڵام بۆ چارەسەری ئەو چاکترین رێگا ئەوەیە سەرەرای ئارەزووی خۆی پێویستە ئاگادار بکرێتەوە کەدەبێت وازی لێ بهێنن و لەقوڵایی مێشکی خۆی فرێی بداتە دەرەوە و روونیان بکاتەوە و بەبێ هەست کردن بە شەرم دەربارەیلن بنوسێت و دەست نیشانیان بکات. چونکە بەم شێوەیە حەقیقەتی ئەم ئەندێشە ترسناکانە وەکو خۆی دەبینێت و بۆ لەناوبردنیان هیمەت دەکات وەلەکاتێکدا ترسەکەی لەناوچوو ئەتوانێت کلیلی مێشکی خۆی بخاتە کارو تێکرای ریشەی بیرە خراپەکان لەبێخەوە دەربهێنێت.

## (دوور کەونەوە لەبەردەوام بیرکردنەوە)

بەردەوامیبیر کردنەوە یەکێکە لەهۆی گەشەپێدانی ئەفکاری زیانبەخش درێژە بەبیری خراپ مەدە ((ولتر)) ئەیووت ((هەرچەند زۆرتر بیر لەبەدبەختیەکانی خۆمان بکەینەوە ئەو زیاتر دەبێت)) هەمیشە ئەم هاواری نارەزاییە لەنێوان نەخۆشیە دەرونیەکاندا بەرزە، بۆچی ئەبێت بەردەوام ئازار بەدەست ئەم راستیە ترسناکە بچێژم بۆچی تەنها ئەبێت منی بەدبەخت سەبارەت بەهەموو شتێ بەدبین بم و لە هەموو شتێ بترسم؟ بۆچی هەرکاتێك توشی سەرئێشەیەکی سوك یان هەلامەتێك دەبم ئەبێت بیر لەمردن بکەمەوە ؟ دەرونزانان بەم شێوەیە وەلامی ئەوان ئەداتەوە.

((بۆچی ئەبێت ئێوە جیاببنەوە ؟ هەموو جیهان ئەم ئەندێشانەیان هەیە دڵنیابن ئێوە تەنها نین، ئەوەی بەخەیاڵی ئێوەدا دێت بەخەیاڵی خەڵکیشدا هاتووەو لەئایندەشدا دێت بەمێشکی خەڵکیدا)).

بینینی مەترسی لەنزیکەوەو لێکۆڵینەوە لەهەموو لایەنێکی مەترسیەکە بۆ بەدەست هێنانی عادەتی باش‌و بیرکردنەوە لێی بۆ بەرەنگاری زەرورەتێکی باشی هەیەو ئەساسی کەسایەتی مرۆڤ پێک دەهێنێت، ئێوە دەبێت وەکو سەربازێك بۆ ڕوو بەڕوو بوونەوەی هەرجۆرە مەترسیەك ئەبێت لەهەموو لایەك بکۆڵنەوە لەچۆنیەتی بیری نابەجێ‌و خەتەرناك بەئاگابن تابتوانن بەسەرکەوتوی زاڵ بن بەسەریدا.

## (مەشروب هیچ دەردێ دەرمان ناکات)

یەکێك لەنیشانە بەرچاوەکانی هەڵاتن لەئەندێشەی غەمناك‌و زیانبەخشەکان کە ئەمڕۆ زیاد لەحەد پەنای بۆ ئەبرێت مەشروبە، مەشروب فرۆشەکان ئەڵێن ((غەمەکانتان بەشەراب بشۆن)) بەڵام مەشروب بۆ چەند لەحزەیەك ئەبێت غەم لەناو نابات وەپاش کەمێك دەبێت نەك تەنها غەمەکانی خۆی لەبیر نەکردوە بەڵك خۆی زۆر بەبێ تواناترو لاوازتر دێتە پێش چاو تاپێشوتری.

## (بڕیار لەدەستی خۆتایە)

لەبیرت بێت کەتۆ خۆت ئەتوانیت بەرگری لەتووش بوونی کێشەی دەروونی بکەیت‌وە یان بەپێچەوانە خۆت تەسلیمی بکەی. ئەتوانیت بەشێوازو چۆنیەتی بیرکردنەوەت بۆ خۆت بەدبەختی بەردەوام پێك بهێنی یان بەپێچەوانەوە ئارامیەکی هەمیشەیی‌و یەك ژیانی پڕ لەخۆشبەختی بۆ خۆت دروست بکەیت.

## (چەند ڕێگایەکی تر بۆ بەرگری کردن لە کێشەی دەروونی)

١-زیاد لەحەد گرنگی بەخۆت مەدە.

٢-هەستی پاکی لەخۆتدا گەشە پێبدەو هەوڵ بە زیاتر پێبکەنە، تەجروبەو تاقی کردنەوەنیشانی داوە کەپێکەنین تورەیی و نیگەرانی ئارام دەکاتەوە بەپێچەوانەشەوە ترش رووی و ناوچەوان گرژی مێشك ماندوو ئەکات.

٣-لەکاتێکدا موشکیلەیەك بەگیرت دێنێ، لەگەڵ کەسێکدا دەردە دڵ بکەو لەبری ئەوەی نارەحەتیەکانی خۆت لەدڵتا بشارێتەوە بۆ هاوڕێ یەکتی باس بکە تاوەکو لەتوندی و نارەحەتی گرفتەکە کەم بێتەوە.

٤-لەکاتێکدا هەستت بەنارەحەتی و ماندوی کرد، هەوڵ بدە بڕۆی بۆ سەفەرو گەڕان.

٥-بەدەست هێنانی خۆ مەشغوڵ کردنێك هەندێك جار هێندەی خوێندن و زانین و پارەو سەروەت گرنگە.

٦-ئەبێت هەمیشە هەوڵ بدەیت سەلامەتی بەدەنت پارێزراو بێت.

٧-ترس و نیگەرانی و ئەفکاری نابەجێ لەبارەی نەخۆشی دەروونی لەمێشك بەرە دەرەوە.

٨-لەکاتی پێویستدا چەند جارێك ئەم بەشە بخوێنەرەوە.

# بەشی دوانزەهەم

## (ئێوەو مەشروب)

دەرونزانان لەبارەی مرۆڤی مەشروب خۆر زانیاری فراوانیان لەبەردەستایە، ئەمڕۆ هەمووومان ئەزانین ئەو کەسانەی کە مەشروب ئەخۆنەوە نەخۆشێکن کە ئازار بە دەست بێ توانایی کەسایەتی خۆیانەوە ئەچێژن، بەو مانایە کەمەشروب خۆر ناتوانێت وەکو مرۆڤێکی بە تواناو لێهاتوو ڕووبەڕوی گرفتو کێشەکانی ژیان ببێتەوە.

مەشروب یەکێکە لەگەورەترین بەڵاکانی ژیان، مرۆڤ لەکاتی خواردنەوەدا ئەگەر زیرەکترین مرۆڤیش بێت ڕەنگە بیگۆڕێت بە نەزانترینو ساویلکە ترین مرۆڤ.

مرۆڤی ئاسایی و زیرەك بۆ گەشتن بەسەرکەوتنی قورسو مەترسیدار پشت بە هێزی توانای خۆی ئەبەستێ، لەکاتێکدا کەسێکی سەرخۆش وەکو مرۆڤێکی شێت توانای بیرکردنەوەی ڕاستی نیە ڕەنگە دەست بداتە کارێکی وا پێچەوانەی دابو نەریتی کۆمەڵگا و یاسابێ بۆ نموونە ڕەنگە خیانەت لەنزکترین هاوڕێی خۆی بکات، یان ئۆتۆمبیلەکەی بکێشێ بەشتێکاو خۆی نابووت بکات.

### (پێ ئەچێت خواردنەوە هەندێ جار بەمەرگ کۆتایی بێت)

مەترسیە جۆر بەجۆرەکانی مەشروب و زیانەکانی کەرەنگە توشی مرۆڤ بێت پەیوەندی تەواوی بەچۆنیەتی باروکەسایەتی مەشروب خۆرەوە هەیە، ئەو ژنەی

کەرووبەڕووی خیانەتی هاوسەرەکەی بوەتەوە ڕەنگە ڕۆحیەتی کەسایەتی خۆی لەدەست بدات و ئارادەی خۆکوشتن مەشروب بخواتەوە.

دۆسیەی نەخۆشخانەکانی شارەکان لەهەموو وڵاتانی جیهاندا ئەو ڕاستیە ئەسەلمێنن کە هەزاران کەس بەهۆی کاریگەری مەشروبەوە نابووت بوون لە کاتێکا ئەگەر تا ئەوڕادەیە نەیانخواردبایەوە بەزۆری بەڕێندوویی دەمانەوە.

## (خواردنەوە پێکهاتە[illegible] وێرانکەرە)

زیادە ڕەوی لەخواردنەوەدا هەمیشە نیشانەی دەرونێکی نائارام و تێکرژاوو کەسایەتییەکی منداڵانەیە، مرۆڤی ئاسایی و تێگەیشتوو پێویستیان بەوە نیە کە ئارادەی بێ ئەقڵی بخۆنەوەو ڕۆژ بەڕۆژ ژیانی خۆیان و دەوربەرەکەیان ناخۆشتر بکەن، بەزۆری مرۆڤی تورەو هیچ لەبارا نەبوو لەگەڵ ڕوو بەڕوو بوونەوەی بچوکترین کێشەو گرفت دەست بۆ مەشروب درێژدەکەن و پەنای بۆ دەبەن.

هەندێ کەس بەهۆی بێ توانایی ڕووبەڕووبوونەوەی ڕووداوێك و شکست لەکارێکدا دەست ئەدەنە مەشروب، بەڵام ئەو کەسانەی کەبەزۆری خاوەنی کەسایەتیەکی بەهێزو دەرونێکی ئارامو یەکسانن ئەزانن لە هەربارەیەکەوەو جۆری ئازاراکان و ڕووداوەکان هەرچی بێت چارەنوس خاوەنیەتی و مەشروب هیچ دەردێکیان دەواناکات.

پەنابردن بۆ خواردنەوە بەزۆری هۆکەی خۆپەرستیە بەو مانایەی ئەوانەی مەشروب ئەخۆن ئارەزوو ئەکەن هەرچۆن بووە سەرنجی خەڵکی بۆ لای خۆیان ڕابکێشن و بۆ دەورەبەرەکەی خۆیان نارەحەتی و دەردی سەر دروست بکەن هەر کات بەوردی سەیری باری خۆیان بکەن ئەبینن کە ئەوژنە پیاوانەی کەبێ بەش بوون و هەن لەنیعمەتی هاوسەرایەتیەکی سەرکەوتوو تەنها لەبەر ئەوەیە کە پەنایان بۆ مەشروب بردووە بۆ هەڵاتن لەژێر باری مەسئولیەتەکانی خۆیان.

## (هەوڵبدەن خۆتان چاك بکەن)

ئێوە ئەتوانن خۆتان خۆتان تاقی بکەنەوە و کە سایەتی خۆتان بکێشن و بزانن کەهەرکات ئارەزووی خواردنەوەتان هەیە نیشانەی ئەوەیە کە توانای ڕووبەڕوو

بوونەوەو بەرەنگاری کێشە کانی ژیانتان نیە نەبری ئەوەی لەهەوڵی چاکردنی مەسائلەکانی ژیانبن هەوڵ ئەدەن بە پەنابردن بۆ مەشروب لە ژێر باری مەسئولیەتی خۆتان هەڵبێن لەکاتێکدا پێویستە بزانن خۆگرێدان بەمەشرووبەوە گرفتی ئێوە لەچارەسەرو نارەحەتی کێشەکان کەمتر ناکات.

## (چارەسەری بەکۆمەڵی دەروونی)

جارێك بەپێی رەزامەندی سەرۆکی نەخۆشخانەیەك کە کارم تیدا ئەکرد ئەرکی دروستکردنی پۆلێکی وا نەروتنەوەم کەوتە ئەستۆ کەهەفتانە دووجاربوو کە تایبەت بوو بەمەشروب خۆرەکان چونکە ئەوان تامەزرۆبوون کەهۆی تووش بوونیان بەمەشروب روون بێتەوەو چارەسەری بکەن، لەپۆلەکەدا داوام لەهەر نەخۆشێك کرد کەبە بەرچاوی هەموانەوە چیرۆکی ژیانی خۆی بگێڕێتەوە چونکە ئەم رێگایە کاریگەری زۆری هەیە لەهەستی خۆبەکەم زانینی کۆمەڵایەتی ، تکام لەهەر نەخۆشێکم کرد کەکێشمە کێشە عاطفیە تایبەتیەکانی خۆی باس بکات، لەقسەکانیانا وادەرئەکەوت وەك بڵێی قسە بۆ کۆمەڵی مەشروب خۆری نەناسراو بکەن.

تاقیکردنەوەکان دەربارەی مقاوەمەت لەسەر هەندێکیاندا هیچ ئەسەرێکی نەبوو بەڵام بە پێچەوانەوە کۆمەڵێکی زۆری تریان کاتێ لەنەخۆشخانە چوو بوونە دەرەوە تەئکیدی زۆریان کردەوە کەبۆیەکەمین جار زانیبوویان کە بۆچی ئەرابردووا قبوڵی مەسئولیەتی ژیانیان بەبێ خواردنەوە نەکردووە و بۆهەڵاتن لەکێشەکانیان پەنایان بۆ مەشروب بردووە، تائێستاش نامەم لەهەندێکیانەوە ئەگاتە دەست کە تێیدا نوسراوە کەپاش چەند ساڵ تائێستاش دژی خواردنەوەن و ئومێدەوارن بەیەکجاری تەرکی ئەو عادەتەیان کردبێت.

## (ئایا خەڵکی ئەمڕۆ زیاتر لەخەڵکی رابردوو بەسراونەتەوە بەمەشروبەوە)

بۆ وەڵامی سەرەوە ئەبێت بڵێین بەڵێ، چونکە رێژەی مەسشروب خۆران لەهەموو شوێنێکی جیهان دا بەردەوام لەزیاد بووندایە بۆ نموونە لە ئەمەریکا ٦٤٪ی گەنجان ئارەزووی خواردنەوەیان هەیەو نزیکەی ٦٥ملیۆن کەس توشبووی خواردنەوەی مەشروبن وەبەزۆری لە ١٥ نەفەریاندا یەك کەسیان مەشروب دەخواتەوە.

نزیکەی ٣ ملیۆنیان زیاد لەحەد هەڵەو تاوان دەکەن کە ئەم رێژەیە مایەی نیگەرانیە ((٧٥٠)) هەزار مەشروب خۆر ئەهلی کارن و ((١٧٠)) هەزار ساڵانە، بەهۆی خواردنەوەوە کارەکانیان لەدەست ئەدەن و (ناچار ئەبن کاری تر بگرنە دەست بەهۆی خواردنەوە وەساڵانە لەئەمەریکا زیاد لە یەك ملیار دۆلار زیان بەئابورییەکەی دەکات.

نزیکەی ٢٥-٢٨ لەسەدی تاوانەکانی جیهان بەهۆی زیادە رەویەوەیە لەخواردنەوەدا، ئەو کەسانەی راهاتوون بەمەشروب خواردنەوە بەزۆری دوو تاسێ جار زیاتر لەمرۆڤی ئاسایی رووبەڕووی رووداوە جۆربەجۆرکان ئەبنەوە وەزۆرجار دەبنە هۆی دروستکردنی ١٠٪ی رووداوەکان.

## (پابەند بوون بەیەکسانی (إعتدال) لەخواردنەوەی مەشروبدا)

ئەبێت بزانرێت مەشروب کە هەرچەندە مادەیەکی وێرانکەرە لەهەمان کاتیشدا لەروی خۆراکیەوە گرنگی تایبەتی هەیە بۆ مرۆڤ ئەگەر کەم سەرف بکرێت بەهێزکەرو بەسودە بەڵام هەرکاتێك لەخواردنەوەیدا زیادەڕەوی بکرێت زیانبەخش و مرۆڤ بێهێز دەکات.

خواردنەوەی مەشروب بەرێژەیەکی کەم سوود بەخشە چونکە کاریگەری فراوانی هەیە دەردە سۆزداریەکان تەسکین ئەکات و تارادەیەکیش روون بوەتەوە کە مەشروب بەرادەیەکی کەم بۆ بەهێزی خوێن بەرەکان بەسودە.

دکتـــۆر ((اوژن لانـــدریس)) پـــسپۆڕی نەخۆشـــیە دەرونیـــەکانی زانکـــۆی ((ڤیرجینیـا)) روونـی کردۆتـەوە کەویسکی بەرێژەیـەکی کـەم واتـە نزیکـەی ٧٠ گـرام بۆهـەر ٧٥ کیلـۆ خـوێن بەخـشەکان ئەکاتـەوەو تانزیکـەی ٤ بـۆ ٥ سـەعات کاریگەری دەمێنێتەوە.

زۆریەی کارمەندانی نەخۆشخانەکانی دڵ لەو بڕوایەدان کە خواردنەوەی دوو پـەرداخی مەشـرووبی سـوك ئەگـەر لـەکاتی خ[illegible] لـە ٢٤ سـەعاتی شـەو ڕۆژدا بخورێـت سـوودی بـۆ دڵ هەیـە، لەگـەڵ ئـەم هـەموو بەسـوود بونەشـیدا زیـادە ڕەوی لەخورادنەوەدا زیانی هەیە لەسەر دڵ.

وەك چۆن دکتۆر ((داین)) گەشتوەتە ئـەو ئەنجامـەی کە کاریگـەری ژەهـراوی بـوونی لەسـەردڵ و خـوێن بـەرەکان دەبێتـە هـۆی بـێ نـەزمی نـەبچ و نێـدانی دڵ وەرەنگە توشبوان تووشی هەندێ نەخۆشی دڵ بکات و بەهیلاکیان ببات.

ئـەبێت لـەزیادەرەوی لەخواردنـەوەدا دووربکەونـەوە و وەکو بەڵایـەکی ئاسـای سەیر بکرێت، خورادنـەوەی یـەك دوو پـەرداخ مەشروب لـەکاتی خواردنـدا زیـانی بۆ هیچ کـەس نیـیە کـەم کـەس هەیـە ئاشـنایەتی لەگـەڵ مەشـروبدا نـەبێت بـەڵام ئـەبێت هەمیـشە لـە خواردنـەوەدا یەکـسانی بپارێزێـت..گەروانـەبێت عاقیبـەتی خراپـی بـەدواوە ئـەبێت بـۆ ئەوکەسـەی دەیخواتـەوە، بـەپێی لێکۆڵینـەوەی کۆمیسیۆنی نێو نەتەوەیی مەشروب.

ئێوە لەکاتێکا مەشروب خۆرێکی ئاساین کەبەتەنها لەئاهەنگەکانـدا مەشروب بخۆنـەوە لەهـەمان کاتـدا بڕیـار بـدەن کـە بتـوانن لـەکاتی خواردنـەوەدا دەسـت لەخواردنـەوە هـەڵبگرن بەشـێوەیەك کەخواردنـەوە زیانـت بـۆ دروسـت نـەکات، مەبەسـتی مـن ئـەوە نیـە کەهـەمووتان بهێنمـە سـەر ئەوقەناعەتـەی کـەدوورتان بخەمەوەلە مەشروب خواردنەوە یان بەپێچەوانەوە هانتان بدەم بۆ تاقیکردنـەوەی خواردنەوە.

بەڵکو رووی قسەکانی ئەم بەشە تەنها لەکاسانێکە کەناتوانن بەپێی پێویست ئەنـــدازە بـــەکاربهێنن لەخواردنـــەوەدا، مەبەســـتی مـــن ئەوەیـــە زیانـــەکانی

زیادەرەویتان لەخواردنەوەداپێ رابگەیەنو، بۆتان دەستنیشان بکەمو هاوکاری ئەوانە بکەم کە ئارەزووی چاو پۆشیان هەیە لەم عادەتە خەتەرناکە...

## (بۆچی مرۆڤ فێری مەشروب خواردن ئەبێت)

لەبارەی زیانەکانی زیادە ڕەوی لەخواردنەوەدا زۆر کتێب نوسراوە بەڵام کەم لەنوسەرەکان کەوتوونەتەدیاری کردنو چارەسەرکردنی هۆ ((ئاگا)) وە ((نائاگا)) کانی مەشروب خۆرەوە.

مەبەستم لەم بەشەدا ئەوەیە ئەوانەی خواردنەوەیان کردووە بەپیشە و رۆژ بەرۆژ ڕێژەی خواردنەوەیان زیاتر ئەکەن بەئاگایەن بهێنمەوە لەو مەتریسیانەی کەخۆیان بۆخۆیانیان دروست دەکەن وەلە هەمان کاتدا بۆ خوێنەری روون بکەمەوە کەهەندێ کەس ناتوانن بەهیچ شێوەیەك چاو لەمەشروب بپۆشن.

بۆ وەڵامی ئەو پرسیارەی کە بۆچی ملیۆنەهاکەس ئارەزووی خواردنەوە ئەکەن راو بۆچوونی زۆر هەیە کە هەندێکیان لێرەدا ئیشارەت پێ ئەکەین.

## (بیرو ڕای شیرە خۆری)

زیادە رەوی لەخواردنەوەدا رەنگە پەیوەندی بەتەمەنی منالّیەوە هەبێت، مەشروب خۆر کەسێکە کەلەرووی سۆزەوە کەم گەشەیەو وەگرفتاری گرفتی تەمەنی شیرە خۆریە، لەراستیدا ئەو پێ گەشتویەکە کەهێشتا لەتەمەنی منداڵیدا ماوەتەوە چونکە هەرگیز شیری مەمکەکانی دایکی نەخواردوە یان بەشیری قوتو گەورە کراوە بۆ ئارام کردنەوەی خۆی پەنا بۆماڵێك ئەبات ((ئەوە مەشروب جێنشینی تەمەنی منداڵی بۆ کردوەتەوە)).

کوڕی تاقانەی بەزۆری مەترسی عادەت کردن بەمەشروبی لەسەرە، هەندێ لەدەرونزانان پاش لێکۆڵینەوەی فراوان لەبارەی مرۆڤی مەشروب خۆرەوە گەشتونەتە ئەو ئەنجامەی کەمەشروب لە راستیدا جێنشینی شیری دایکە ئەم ووتەیە لای ئەو کەسانەی قابلی قبوڵ نیە کەهەرگیز چێژەکی ژیانی مەشروب

خۆرەکانیان لەزمانی خودی مەشروب خۆرەکان نەبیستووە لەکاتێکدا داستانی ژیانی ئەم بەدبەختانە ببیستن ئەزانن کە زۆربەی مەشروب خۆرەکان وەك بلێی گەشەی سۆزداری پێویستیان نەکردبێ وەکو منداڵ وانو ئارەزوو ئەکەن هەرشتێ کەلەبەردەستیاندایە بیخۆن، مەشروب خۆر هەمیشە غەمبارە و ئارەزوو ئەکات بگەڕێتەوە بۆ تەمەنی منداڵی، مژینی مەمکی دایك لەتەمەنی منداڵی پاشئەوەش ئارەزووی فراوانی خواردنی بنێشتو جگەرەو زیادەڕەوی لەخواردنو خواردنەوە هەموو نیشانەی ئەو کارانەیە کەلەتەمەنی شیرەخۆری ئارەزوومان بوەو بەدەستمان نەهێناوە.

لەگەڵ ئەمەشدا ئەو کەسانەی کە زیاد لەپێویست لەخواردنو خواردنەوەو جگەرە کێشاندا زیادەرەوی ئەکەن تووشی نەخۆشیەکی تایبەتی هاتوون کەدەرونزانان ناویان ناوە ((ئارەزووی چێژوەرگرتن)) کە (سەبەبێکی بەرچاوە لەواندایە هەموو مەشروب خۆرەکان گرفتاری ئەم جۆرە چێژ وەرگرتنەن).

ئەتوانرێت ئەم ئارەزووانە لەواندا بەئارەزوی منداڵێك دابنێین کەئارەزوو ئەکات ئاوی ئەونوقڵە بمژێ کەلەدەمییایەتیو شیریەنە.

ژنی یەکێك لەو نەخۆشاکانم ئەیگێڕایەوە کەهاوسەرەکەی سەرەڕای پەیڕەوکردنی رژێمێکی خواردن بۆ زەعیف بوون، هەرکاتێك کەبەهۆی جیاوازی بیرو ڕا کێشەیەکیان ئەبوو بەخێرای لەماڵ ئەچووە دەرەوەخۆی ئەگەیاندە نزیکترین شیرینی فرۆشو داوای پیاڵەیەك شیرو هەندێ شیرینی سوکی ئەکردو مەشغوڵی خواردنی ئەبو ئەم هەنگاوە نیشانەی ئەم جۆرە چێژ وەرگرتنەیە.

زۆربەی مەشروب خۆرەکان زۆر حەساسن هەربۆیە ناتوانن ڕووبەڕوی ئازارەکانی ژیان ببنەوە، ئەوان نازانن کەئازار چەشتووی تەمەنی شیرە خۆرین هەربۆیە کاتێك پێویستە دوورکەونەوە لەخواردنەوە ناتوانن بەسەر خۆیاندا زاڵبن، ئاشکرایە کە زۆربەی زۆریان ئازار بەدەست (گرفتی خۆبەکەم زانینەوە) ئەچێژنو هەوڵ ئەدەن غەمو ئازارەکانی ژیان بە مەشروب بشۆنەوە، ((دکتۆر

الن)) دیاری کردووه کە زۆربەی ئەو مەشروب خۆرانەی ئەم تاقی کردونەتەوە ئیعترافیان کردووه کە خۆیان بەدوژمنی باوکیان زانیوە لەبەر ئەوەی نەیانتوانیوە بەرەنگاری بنەوەو دژی بوەستن رەنجو ئازاریان چەشتووه.

## (بیروڕای هەڵاتن)

زۆر کەس بەیانیان زۆر لەخۆیان ئەکەن زوو لەخەو هەستن و بەدوای کاردا بگەڕێن لەکاتێکدا یاسای ژیان حوکم ئەکات کەبۆ بەدەست هێنانی نانی ڕۆژانە ئەبێت کار بکەین و نابێت و ناکرێت لەژێر باری مەسئولیەتی خۆمان هەڵبێین، ئەو کەسانەی مەشروب ئەخۆن بەردەوام لەهەموو شتەکان هەڵدێن و ئامادە نین ئەو ڕایە قەبوڵ بکەن کە ئەتوانن بەهەوڵ و کۆشش و ئیرادە هەموو مەسائلە ئاساییەکانی ژیان چارە سەر بکەن، لەکاتێکدا بەچاو ئەبینین کەزۆر کەسی تر ئازایانە بەرەنگاری دەکەن و گرفتەکانیان دوائەخەن و پێشگرفتەکان دەکەون و چارەسەرەی دەکەن، هەڵاتن لەواقعیەت ڕێگای جۆربەجۆری هەیە، هەندێك بەقومارو هەندێکیش بەهەرزەیی و کۆمەڵێکیش بەموادی مخەدر کۆمەڵێکی تریش بەپەنابردن بۆ مەشروب، بەڵام هۆی سەرەکی دەست دانە ئەم کارانە هیچ شتێ نیە جگە لەتەسکین دان بە دەردی دەروون کەبەهۆی بەرخوردی سەرکەوتنەکانی کەسایەتیەوەیەئەم چارە ڕەشانە بەم شێوەیە بەم کارانە یان بەشێوەیەکی کاتی بەدبەختی خۆیان لەبیر ئەکەن.

((قەرزار بوون)) ((تێك شکان لەژیانی هاوسەری، زیانی ئابوری، نەخۆشی، ماندووی، ئازارەکان، ئەمانە بیانووی بەدەستەوە بووی‌خواردنەوەن لەکاتێکدا هۆی ڕاستی ئەوەیە کە ئەوانەی عادەتیان بەمەشروب خواردنەوەکردوە دەرکیان بەهێزی دەرونی خۆیان و ئازایەتی توانایی مرۆڤ بۆ تەحەمولی گرفت و ناخۆشیەکانی ژیان نەکردووه.

## (بیروڕای خۆکوشتنی دەروونی)

زۆربەی دەونزانەکان لەو بڕوایەدان مەشروب خۆرەکان لەڕاستیدا دەست ئەدەنە کارێك کە ئەتوانرێت ناوی لێبنرێت خۆکوشتنی دەروونی واتە کەتەنها

لەبەر ئەوەی توانای دیاری کردنی هۆی شاراوەی شکستەکان و بێ توانای خۆیانیان نیە دەست ئەدەنە مردنێکی پلە بەپلەیی بەلام ئەم رایە یە سەر ئەو کەسانەدا ناسە پێت کەبەشێوەی رێژەیی و یەکسان ئەخۆنەوە.

عادەت کردن بەمەشروب سنوری جیاکردنەوەی نێوان ئارەزوری ژیان و ئارەزووی مردنە جۆرێکە لەخۆکوژی هەڵە و(ژەهراوی کردنی) گیان و رۆحە.

مەشروب خۆر بەئیرادەی خۆی ئەژیو ئەمرێ بەو مانایەی لەیەك کاتدا هەم لەمردن و هەم لەژیان ئەترسێ لەدونیای سێهەمدا لەوپەری بێ توانای و سەرگەردانی ژیان ئەباتە سەر.

## ((بیروڕای رزگار بوون لەرێگرەکان ((مانع))

ئێمە هەموومان خاوەنی غەرایزو سۆزی سەرەتایین کە هەمیشە بۆ دەربڕینیان بەدوای فرسەتێکدا ئەگەڕێین بەلام ویژدانمان رێگە نادات بەرەلای بکەین بۆ نموونە.

رەنگە پیاوێك دووربکەوێتە لەباسکردنی عەلاقەو خۆشەویستی خۆی نسبەت بەئافرەتێك بەم پێیە وادەردەکەوێت کە ئەو پیاوێکی زیاد لەحەد بەئەدەبە بەلام لەقولایی دڵیەرە ئەم ئارەزووە سەر دەرئەهێنێ کە بازووی ئەو ژنە دڵڕفێنە بگرێت و باسی خۆشەویستی خۆی بۆ بکات.

لەکاتی ئاسایدا توانا و جەسارەتی ئەم کارەی نیە بەلام کەخواردیەوە زمانی دەکرێتەوە و ئەوەی لەدڵیایەتی بۆ ئافرەتەکەی دەرئەبڕێ، ئەگەر دواکارییەکەشی رەت بکاتەوە گوناهەکەی ئەخاتە سەر ئەو دوو پەرداخە مەشرووبەی کە خواردوویەتیەوە.

((دکتۆر والترمایلن)) ئەڵێت ((مەشروب مرۆۆ رزگار ئەکات لەترس و نیگەرانی و هەستی خۆم بەکەم زانین و بێ توانای وە شەرم و دوو دڵیەی کە پێشتر رێگر بووە لەدەربڕینی ئەحساسات و سۆزداری ئەولەناو ئەبات.

بەتەواوەتی ڕاستە کەمەشروب بەشێوەیەکی کاتی ڕێگرەکان لەسەر ڕێگای دەربڕینە سۆزداریەکان هەڵدەگرێت، بەڵام مەشروب خۆر ئاگاداری ئەوە نیە کەبەم شێوەیە بووە بەمرۆڤێکی ((شخصیت مصنوعی)) کەسایەتی دەستکردو بۆ پەیدا کردنی ڕێگای ڕزگاری و سۆزداری و پێشکەوتنی ژیان پێویستە ڕێگای عاقڵانە ترو پایەدارتر بدۆزێتەوە جگە لەخواردنەوە.

((چانیگ بروستەر)) لە ڕاپۆرتێکدا لەژێر ناونیشانی ((بۆچی خواردنەوەم تەرك کرد)) ئەڵێ ((ئاشکرایە کەمنیش وەکو تێکڕای خەڵکی لەکێشمەکێش و بەڵاکانی ژیان ڕەنج ئەبەم بەبێ شك خواردنەوە تائەندازەیەك تەسکینی ئازارەکانی ئەدام بەڵام بەداخەوە کاریگەری ئەو مەشروبە ڕێك وەك ئەو مادە توندەوابوو کەبۆ پادکردنەوەی پەڵەی سەر قوماشێك بەکار ئەهێنرا کەپاش پاکردنەوەی پەڵەکە پارچە قوماشەکەشی لەناو ئەبرد کاتێك زانیم مەشروب لەپێناوی ئارامیەکی کاتی جەستەم دائەڕزێنێ بۆیە وام بەباش زانی بۆ تەسکینی دەردوکەم کردنەوەی ئەو کێشە دەرونیانەی بەرۆکی گرتبووم لەبری مەشروب ڕێگایەکی عاقڵانە تر هەڵبژێرم.

## (مەشروب سۆزە زیانبەخشەکان ئازاد ئەکات)

زیادە ڕەوی لەخواردنەوەدا بەشێوە یەك کاریگەری هەیە بۆ هەندێك، کە وای لێدەکات کەبەبێ هۆ ئازاری مرۆڤی بێ تاوان بدات، جگە لەوەی کەمەشروب هەستی حەسادەت و ئارەزوی تاوان و هەرزەیی و خۆکوشتن زیاتر ئەکات تاحەدێ کەهەندێ لەدەروونزانان ((الکولیزم)) بەجۆرێك لە شێتی ئەدەنە قەڵەم.

## (ئەبێت چارەسەری مەشروب خۆر بکرێت)

ئامارەکان وانیشان ئەدەن کە ئەمڕۆ مەشروب خۆرەکان ٦٠٪ ئومێدی چارەسەر کردنیان هەیە، لەگەڵ ئەمەشدا تا پێشتر کێشەی سۆزداریەکان ڕوون نەبێتەوە و هۆی کۆتایی پەنابردن بۆ مەشروب ئاشکرا نەبێت بەهیچ شێوەیەك

ئەگەری چارەسەر نیە، لەبەر ئەوە دەبێت مەشروب خۆر بەنەخۆشی دەرونی دابنرێت‌و دکتۆری دەروونی چارەسەری بکات.

خۆشبەختانە رەوشی خەڵکی سەبارەت بەهەڵسوکەوت لەگەڵ مەشروب خۆرەکان گۆڕاوە ئەمڕۆ مەشروب خۆرەکان هێندە سەختگیرنین بۆ تەرك کردنی مەشروب وە لەبەرامبەر یشدا وەکو نەخۆشیەك رەفتاریان لەگەڵدا ئەکرێت بۆتەرك کردنی عادەتەکانیان رێگای زانستیانەی دەروونزانی ئەگرنە پێش.

تەجروبەی نیشانی داوە کەهەرکات دەروونزان بتوانێت گرفت‌و کێشمەکێشەکانی کەسایەتی مەشروب خۆرێك روون بکاتەوە و چارەسەری بکات ئەو کەسەش خۆبە خۆواز لەخواردنەوە دەهێنێت‌و تەرکی ئەکات.

## (٢٥ رێگا بۆ واز هێنان لەمەشروب)

دکتۆر ((روبرت سالیگر)) مامۆستای دەروونی لەزانکۆی ((جان هیکینز)) زۆر لێکۆڵینەوەی لەبارەی مەشروب خۆرەوە کردوەو رشتەی قانونێکی لەم بارەیەوە دیاری کردووە کەتوشبوانی فێر بووی مەشروب ئەتوانن سوودی لێوەربگرن هەرکەسێکی ئاسایی‌و تێگەشتوو کەنیەتی باش بێت بۆ وازهێنان لە خواردنەوەو هەرکاتێك بیەوێت بەم ٢٥ خاڵەی (د. سالیگر)،و بەگوشارخستنە سەرخۆی ئەتوانێت بۆ یەکجاری کۆتایی بهێنێت بەخواردنەوەی مەشروب.

١-ئەم راستیە بەو پەڕی ئازایەتی‌و قەناعەتەوە قبوڵ بکە ئەو بیرو رایەی کە هەرگیز ناتوانیت تەرکی مەشروب بکەی بیرو باوەڕێکی بەتەواوی پوچە.

٢-هەوڵ بدە ئاگاداری‌و زانیاری بەدەست بهێنێت سەبارەت بەزیانەکانی مەشروب، مەشروب نەك تەنها پارەو سەلامەتیت ئەفرێنێ بەڵکو وەکو هەموو ((موادی مخەدیرێك)) لەهەموو روویەکەوە ماڵت وێران ئەکات.

٣-ئەبێت ئەو راستیە بزانیت کە بەبێ تەرك کردنی مەشروب مەحاڵە بتوانی سوود لەژیانێکی پر سەعادەت‌و خۆشی وەربگریت.

٤-راستگۆبە لەگەڵ مەیل‌و ئیرادەی خۆت بۆ وازهێنان لەمەشروب.

٥-هەمیشە لەیادت بێت کە گرنگترین ئەرکی تۆ لەئێستادا دوورکەوتنەوەیە لەخواردنـەوەی مەشـروب، ئەگـەر بۆگەشـتن بەمەبەسـتەکانی خـۆت پێویـستت بەهاوکاری بێت دڵنیابە هیچ کەس وەکو خۆت ئامادەی هاوکاری کردنت نابێت.

٦-دڵنیابـە کەهـەر مرۆڤێکـی عاقـڵ‌و راسـتگۆ بەهـەوڵی بـەردەوام لـەکاتی دیاریکراودا ئەتوانێت بەچاکی رێگای ژیانی بێ مەشروب فێربێت‌و بیگرێتـەوە پێش.

٧-ئـەبێت ئـەو راسـتیە بزانـی بـۆ ئـەوەی مەشـروب خۆرێـك بەتـەواوی واز لەخواردنـەوە بهێنێـت‌و رێـچکەی ژیـانی خـۆی دووبـارە بخاتـەوە سـەر رێگـای ئاسایی خۆی بەلای کەمەوە ساڵێك کاتی ئەوێت.

٨-بەو پەڕی تواناوە هاوکاری ئەو دەرونزانەبکە کەچارەسەرت ئەکا.

٩-قەناعـەت بـەو راسـتیە بهێنـە کەتـەنها بـەهۆی عیلمـەوە ئـارەزووی تـۆ بـۆ مەشروب لەناو ئەچێت.

١٠-بەدیقەتـەوە بەرنامەیـەکی رۆژانـە دابڕێـژەو مووبـەموو جێبـەجێی بکـە تـا سـەلامەتیت بۆ بگەڕێتەوەو کەسایەتیت بـەرولای یەکسانی ببات‌وعادەتی نوێ جێگای عادەتی رابردووت بگرێتەوە.

١١-چاك بزانـە کەسـەلامەتی جسمی مـەرجێکی بنەڕەتیەیـە بـۆ تـەرك کردنـی خواردنەوە.

١٢-گرنگی خواردنت لەیاد بێت بزانە کەچاکترین وەسیلە بۆ لـەناوبردنی ئـەو ماندوی‌و توڕەییـە کـەمرۆڤ بـەرەولای خواردنـەوە پـەلکێش دەکـات خـواردنی گونجـاوە هەمیـشە هەنـدێ نوقـڵ‌و چـکلێتت لەگەڵـدا بێـت لـەکاتی هەسـتکردن بەماندویی بیخۆ.

١٣-دوو ربکەونەوەلەپەلە پەلی و ماندوویەتی بێ هودە.

١٤-دوور بکەونەوە لەکێشە سۆزداریەکان.

١٥-لەکاتێکدا ئاڵۆ گۆڕێکی گرنگ لەژیاندا روو ئەدات بتەوێت یان نا ئاڵۆ گۆڕێکی سۆزداری‌و دەرونیت لێ روو ئەدات تا ئەتوانی خوێن ساردی‌و ئارامی خۆت بپارێزە.

١٦-هەوڵ بدە بەبێ پەنابردن بۆ مەشروب، ڕێگای ئیسراحەتی دەرونی‌و جسمی خۆت فێربیت‌و بیدۆزیتەوە.

١٧-هەرگیز ڕێگە مەدەکە سۆز زاڵ بێت بەسەر عەقڵ‌و بیرکردنەوەی تۆداو هەمیشە بۆ بڕیاردان لەهەموو کارێکدا پشت بەفیکری خۆت ببەستە.

١٨-کاتێك کەدەخۆنەوە دووركەونەوە لەسەرنجی فیکری خۆتان.

١٩-بەتەواوی دوور بکەونەوە لەقبوڵکردنی مەشروب کە پێتان تعارف ئەکرێت.

٢٠-لەو بڕوایەدا مەبە کەبتوانیت لەباتی مەشروب ئازادانە شەراب بخۆیتەوە چونکە شەرابیش هیچ جیاوازیەکی لەگەڵ مەشروبدا نییە.

٢١-بۆ درێژە پێدان بەخواردنەوە ئەو بەهانەیە مەهێنەرەوە کەمرۆڤ توانای دووركەوتنەوەی نیە لەشتە بۆماوەییەکان.

٢٢-لەکاتی سەرەتایی دووركەوتنەوە لەخواردنەوە کەهەستتان بەنارەحەتی کرد دڵسارد مەبنەوە، بەڵکو بەپێچەوانەوە ئەم حاڵەتە حیسابی حاڵەتێکی چاوەڕوان کراوی بۆ بکەو زیاد لەپێویست هەوڵ بدە بۆتەرك کردنی ئەو عادەتانەی خۆت.

٢٣-چاو پۆشی بکە لەبارەی ئامۆژگاری و پرسیارە بێ هۆکانی هاوڕێ‌و خزمەکانت سەبارەت بەخۆت بەبێ ئەوەی نارەحەت بیت.

٢٤-ئەوەش بزانە کە ئەو کەسانەی کەداوای هاوکاری ئەکەن بۆ وازهێنان لەمەشروب زۆربەیان (ڕێژەی) فکریان بەرزو ئاسایی یە لەکاتێکدا خواردنەوە نیشانەی شکستە، بڕیاری جێبەجێکردنی ((ئیعتدال)) یەکسانی لەخواردنەوە نیشانەی ئارەزووی گەشتن بەسەرکەوتن‌و خۆشبەختیە.

٢٥-ئەم خاڵانە بەبێ سوود مەزانە لەبارەی ئیش‌و سەرگەرمی ئەمڕۆی ژیان بەڵکو هەمیشە لەیادت بێت‌و جێبەجێیان بکەن.

# بەشی سیانزەهەم

## (مرۆڤ ئەتوانێت ڕێبگرێت لە هاوسەرایەتی نائاسایی)

لەرادە بەدەرن ئەو ژن‌و پیاوانەی کەغەمناک‌و نیگەرانن بەهۆی کەوتنە هەڵەوە لەبەهەڵبــژاردن‌و دیــاری کردنــی هاوســەری ژیانیــان، کەهــەر لەســەرەتای دەزگیرانیەوە ژیان بەخاڵی لەتام‌و چێژ ئەبینن‌و ژیانێکی پڕ لەغەم‌و نارەحەتی بەسەر ئەبەن، وەك چۆن لادێیەك بەسەیرکرنی ئاسمان پێشبینی لافاویان یان باران بـارین دەکـات، دەرونـزانیش بەسـەرنجدانی هەنـدێ زانیـاری ئـەتوانێت تارادەیـەك بەدڵنیایـەوە پێـشبینی بکـات کـەچ جـۆرە هاوسـەرییەك رووبـەڕوی شکست دەبێتەوەو سەرناگرێ.

کاتێك سـەرنجی بیرەوەرییـەکانی خـۆم ئـەدەم رووداوی زۆر ژن‌و پیـاو دێتـەوە یادم کەبێ سەرنج دانە کۆتاییەکەی چ هەوڵێکیان نەداوە بۆ رزگارکردنی (ژیانی هاوسەرییان لەشکستی یەکجاری، هەربۆیە دەگەمە ئەو ڕایەی هۆی بنەڕەتی ئەم شکستە لەرادەبەدەرانە لـەجیهانی هاوسەرداریدا بڕیاری نادروستی ژن‌و پیاوە بەرامبەر بەهاوسەری ئایندەی خۆیان لەپێش هاوسەرداریدا لێرەدا تـەنها بابـەتی نەخوێنـدەواری و بـێ مـەعلوماتی لە ئارادانیـە بـەڵکو لەڕادەبـەدەرن مرۆڤـی زانـاو پایـە بـەرزیش کەبـەهۆی بڕیـاری بەپەلـە لەهاوسـەریدا روو بـەڕووی ناپەسـەنترین ژیـانی هاوسـەری بونەتـەوە، بـەزۆری نەخۆشـەکان بـەم شـێوەیە لـەمن ئەپرسـن، ((ئایـا هۆیـەك هەیـە کـە هاوکـاری مـرۆڤ بکـات لـەدیاریکردن‌و بڕیـاردان لـەبارەی ئاینـدەی خۆیـەوە و دووری بخاتـەوە لـەتوش بـوونی هەڵـە)) لەوەڵامیانـدا پێیـان

ئەڵێم بەڵێ ئەم وەسیلەیە بریتیيە لەهەوڵ بۆ ناسینی عەیب و هەڵەکانی کەسایەتی هاوسەری ئاینده بێ شك گەروانەبێ کۆتایی ئەوو هاوسەریە شکست دەبێت.

## (نیشانە ترسناکەکان)

لەکاتی دەزگیرانیدا مرۆڤ ئەرکی (کابتن)ی کەشتیەکی بچوکی هەیە کەئەبێت ئاگاداری یاسا تایبەتیەکانی دەریاوانی بێت، بتوانێت پێشبینی دەریاوانی بکات لەهەمووشی گرنگتر ئەبێت رێگە نەدات کەشتیەکەبەر کەنارەکان بکەوێت، واتە ئەبێت ئەو مەترسیانەی کەدەبێتە هۆی شکستی هاوسەری دیاری بکات و بیانبینێت.

## (خواردنەوەی کۆن)

هەروەك کەپێشتر باسمان کرد ئەو ژن و پیاوانەی‌کە زیاد لەپێویست مەشروب ئەخۆنەوە گرفتاری کێشەی کەسایەتین هەربۆیە خواردنەوە لەدونیای هاوسەرییدا مەترسی گەورە پێك دەهێنێت، ئەگەر پیاوێك لەگەڵ زیاد لەپێویستی خواردنەوە بتوانێت پارەی زیاد لەحەد پەیدا بکات نابێت تەصەور بکرێت کەسەروەتەکەی کەموکورتیەکانی ژیانی هاوسەری لەناو ئەبات ئەگەر کچێ بەدڵنیاییەوە بزانێت کە داواکەرەکەی ئەو لەکۆمەڵگادا زیاد لە حەد مەشروب ئەخواتەوە چاکتر وایە داواکاری ئەو رەت بکاتەوە چونکە بەم شێوەیە خۆی لەتەمەنێکی درێژ خایەنی بەدبەختی رزگار ئەکات، ئەوپیاوانەی کەمەشروب ئەخۆنەوە ئەخرێنە خانەی خراپترین هاوسەرەوە پاش هاوسەریش هەوڵئەدەن ژنەکەی خۆیان بەهەمان شێوەی خۆیان فێری کردەوەی خراپ بکەن، ئەگەر داواکەرێك بەڵێنی‌دا کەپاش گواستنەوە واز لەخواردنەوە ئەهێنێت نابێت باوەری پێبکرێت، بۆ جێبەجێکردنی پەیمانەکەی، هەندێ ژن لەکاتی دەزگیرانیدا شانازی بەخۆیانەوە دەکەن و وای نیشان ئەدەن کەوایان لەدەزگیرانەکەیان کردووە واز لەخواردنەوە بهێنێت، بێ ئاگا لەوەی کەپیاوان بەزۆری ئەوان فریو ئەدەن و عادەتی ناپەسەندی خۆیان پاش زەواج درێژە پێ ئەدەن.

هیچ شتێ لەوە ناڕەحەت ترنیە کە تەحەمولی کردەوەی ژن یان پیاوێکی مەشروب خۆر بکرێت، مەشروب زۆر خێزانی نابووت کردووە هەربۆیە پێویستە ئێوە هەوڵبدەن ژیانی هاوسەری لەگەڵ کەسێکدا دابمەزرێنن کە بەهیچ شێوەیەك لێوی لەمەشروب نەدا بێت وەیان تەنها لەکاتی گونجاو سەفرەدا بە ئوصول چەند پەرداخێك بنۆشێ بەڵام ئەگەر عادەتی بەخواردنەوە گرتبوو هەرگیز باوەڕ بە پەیمانی مەکە بۆ وازهێنان لەمەشروب دوور بکەوەرەوە لێی چونکە بەپێچەوانەوە بەدرێژی ماوەی ژیانت خۆت تووشی بەدبەختی و گرفتاری گەورە ئەکەیت.

## (خیانەت)

یەکێکی تر لەمەترسیەکانی مەشروب خیانەت کردنە لەهاوسەر ((ژنێك کەبەردەوام بخواتەوە زۆر خیانەت لەهاوسەرەکەی ئەکات ئەم ڕاستیە بەسەر پیاوانیشدا ئەسەلمێ هەربۆیە ئەمەش نیشانەیەکی تری ئەوەیە کەمەشروب خۆرەکان ناتوانن خێزانێکی خۆشبەخت دروست بکەن، بەزۆری مەشروب شەرم و حەیا لەبەین ئەبات وویژدان ئەکوژێت و هەموو پەیمان و بەڵێنەکانی دەزگیرانی لەبیر ئەباتەوە، خواردنەوە پیاو تووشی هەڵە ئەکات ژنیش زیاتر لە پیاو بەرەو لای فەساد پەلکێش ئەکات، هەموو کۆمەڵگای بەشەری ئارەزوی گەشتنە ژیانی هاوسەریان هەیە تەنها دابونەریتی ئەخلاقی و کۆمەڵایەتی و زاڵ بوون بەسەر نەفسدایە کەهانی مرۆڤ ئەدات دەست باتە هاوسەری ئێمە ئەوکەسە بەگوناهکار دانانێین کەبۆیەکەمین جار توشی تاوانێکی بچوك بووە بەڵکو بەوردی ئەکۆڵینەوە لەو هۆیەی کەوای لەوکردووە دەست باتە ئەوکارە لەکاتی دادوەریدا هۆی شاراوەی تاوانەکە ئەخەینە بەرچاو، لەدەورانی دەزگیرانیشدا هەرکام لەبابەتە سوکەکان ئەبێت بەقورس سەیربکەین و پەی بەهەموو هەڵەکانی کەسایەتی دەزگیرانەکەمان ببەین.

بۆنموونە:- ئەو ژنەی کەزیاد لە پێویست عەشق بازە بەردەوام باسی پیاوی تر دەکات بەم کارەش ژنێکی سوك دەبێت و ئەگەریش دڵنیامان کاتەوە

پەیوەندی ئەو لەگەڵ جاك یان بیل پەیوەندییەکی ئاساییە ئەم دڵنیاییە هیچ لەسوکی ئەو کەم ناکاتەوە، هەرکات سەرنجی رابردووی دەزگیرانەکەت بدەی ئەتوانیت لەوە دڵنیابیت کە ئایا ئارەزووی خیانەتی هەیە یان نا چاکترە پێش بڕیاری کۆتایی بەتەواوی لەبارەی ئایندەی خۆتەوە بیر بکەیتەوە.

## (بەپێی گەشەی سۆزداری)

ئەوانەی کەدەرونیان نەخۆشە تووشی ((گەشەی سۆزداری بوون)) هەربۆیە رەفتاری نابەجێی ژن یان پیاو توڕەیی هاوسەرەکەی تاڕادەی تەقینەوە بەرزدەکاتەوە.

((رولف دەروین))لەم بارەیەوە دەڵێت: ((ئەو کەسەی کەنەخۆشی دەروونی هەیە حوکمی مناڵێکی هەیە لەبەر ئەوەی گرفتە جۆربەجۆرەکانی ئەو هێشتا لەناو نەچووە نابێت زەواج بکات)) ئەگەر دووکەس کەهەردووکیان گەشەی سۆزی پێویستو کامڵیان نەبێت زەواج بکەن بەپێی خۆیان بەرەو لای ژیانێکی پڕ لەبەدبەختی ئەڕۆن.

پێشنیاری مەقامێکی بەرزیان بۆ ((جاك)) کرد لەولایەتی کالیفۆرنیا، بۆیە پێش رۆیشتن بڕیاری داکەدەزگیرانەکەی ((دورتی)) بگوازێتەوە بەڵام کاتێ مەبەستی خۆی سەبارەت بەگواستنەوەی شوێنی کارەکەی بۆ دەزگیرانەکەی دەربڕی کچە ناڕەحەت بوو رای گەیاند مەحاڵە بتوانێ دوور لەباوکودایکی ژیان بەرێتە سەر تکای لە جاك کرد کە ئیشێکی تر لەنیۆرکدا بدۆزێتەوەو پێشنیاری کرد کەپاش گواستنەوە لەماڵی باوکو دایکیدا ژیان بەرنەسەر چونکە زیاد لەپێویست بەسرابویەوە بەدایكو باوکیەوە دوور لەدایكو باوکی ژیان هیچ مانایەکی نەبوو.

مایەی نیەگەرانیە ((جان))نەیتوانی ئەم پێشنیارە ناپەسەندە پەسەند بکاتو سەر ئەنجام لەیەك جیابوونەوە، کەسانی ئەم جۆرە زۆرن کەخاوەنی گەشەی سۆزی پێویست نین لەگەڵ رووبەڕو بونەوەی کەمترین شکست لەدونیای

هاوسـەری‌و دەزگیرانیـدا خێـرا بـەرەولای باوك‌ودایكیـان دەڕۆن، لەكاتێكـدا پێویستە ئافرەتێكی زیرەك توانای ئەوەی هەبێت كە جیابێتەوە لەناوچەی ژیانی خۆی، خۆی رابهێنێت لەگەڵ ئەوشوێنەی كەهاوسـەرەكەی بۆی دیاری ئەكات، زۆر پیاویش هەیە بەشێوەیەك بەسراونەتەوە بەباوك‌و دایك‌و خواردنی بەلەزەتی دایكیـان كەترسـیان هەیـە ئایـا زەواج بكـەن قازانجیانـەو ژیـانی ئیسراحەتیانم فیدای ژیانێكی نادیار بكەن؟

ئـەو گەنجانـەی كـەتوانای دورکەوتنـەوەیان نیـە لـەماڵی خۆیـان‌و جورئـەت ناكـەن‌و گەشـەی پێویـستیان نیـە بـۆ هاوسـەرایەتی هـەركاتێك چـونە ناوژیـانی هاوسەرییەوە درەنگ یـان زوو كێشەدروست ئەكـەن، بەزۆری ئـەم جۆرە كەسـانە زیـاد لەپێویـست لەكاتێكـدا كـەمترین نیـشانەی خۆشەویـستی و محەبـەتی هاوسەرەكەیان بەرامبەر بەكەسێكی تر ببینن كێشەیەكی گەورە بەرپا ئەكەن.

## (دڵ پیسی)

زۆر پیـاو هـەن كـەدووجار هاوسـەرەكەیان بینـی لەگـەڵ كەسێك یـان خزمێكدا هەڵپەڕن بەبێ هـۆ بەسـوكی سـەیر دەكـەن ئەیەوێت بزانێت لـەكاتی غیـابی ئەمـدا هاوسەرەكەی چی ئەكات‌و بۆكوێ ئەڕوات ئەم جۆرە دڵپیسیە بێ سەبەبە بەهۆی غەریزەی دڵداری تەمەنی منداڵی‌و نیشانەی خۆ بەكەم زانینـە، نەخۆشـی دڵپیـسی جیـاوازە لەگـەڵ دڵپیـسی ئاسـایی بـەو مانایـەی كەلەحاڵـەتی ئاسـایی چـووەتە دەرەوە گۆڕاوە بە نەخۆشیەكی دەرونی، ئەو پیاو ژنانـەی كە گرفتـاری دڵپیـسی نا ئاسایین ئازار بەدەستی جۆرێك لەهەستی نائەمنیەوە ئەچێژن.

هەڵبەتـە مەبەسـتی مـن ئـەو دڵ پیـسیەیە كـە نـا ئاسـاییە، ئـەم جـۆرە دڵ پیسییە بەزۆری لەو پیاوانە روو ئەدات كەخۆشەویستێكی زۆر جوانی هەیـە یان كچێك كـە خۆشەویـستێكی بەشەخـصیەت جوان‌و سـەرنج راكێشی هەیـە، تـاقی كردنەوە سەلماندوویەتی بۆمن كە ئەو ژنانەی لەلای مـن باسـی دڵپیـسی ئاسـایی هاوسـەرەكانیان ئەكـەن زۆر جـار وای نیـشان ئـەدەن كەهاوسـەرەكانیان لـەرووی

جنسیەوە بێ هێزن، ئەمەش ئاگاداریەکی ترە بۆ ئەو کەسانەی کەتووشی کێشەی دڵپیسی ئەبن.

بڕوابون بەوەی کەدڵپیسی نیشانەی عەشق و خۆشەویستی‌یە تەسەورێکی بەتەواوی بەتاڵە، بەپێچەوانەوە ڕەنگە ئارەزووی چونە ژیانی هاوسەری بەهۆی سەیەبێکی دەروونی وەکو چێژی جنسی یان ئارەزووی بەدەست هێنانی عەشق و محبەت بێت لەبری خۆشەویستی بەخشین.

## (کێشەی جنسی)

بەپێی ئەو ئامارانەی کەبەم دواییە بەدەست هاتووە زۆربەی جیابونەوە و تەڵاقەکان بەهۆی بێ توانایی سازشی جنسیەوەیە، من تەنها پاش گوێ گرتن لەئیعترافاتی ژن و پیاوانی ئازار چەشت و لەهاوسەریدا دڵنیا بووم کە ئەم ڕاستیە تاچەند ڕاستە کە ڕووبەڕووی هەر هاوسەرێکی شکست خواردووەبمەوە دڵنیام کە گرفتی ئەو لەناڕەحەتی جنسیەوە سەرچاوە ئەگرێت، زۆر پرسیارم لێدەکرێت، ((لەکاتێکدا خێزان و مەزهەب و کۆمەڵگا پەیوەندی جنسی پێش هاوسەری قەدەغە ئەکەن چۆن ئەتوانرێت لەم بارەویەوە دڵنیایی بەدەست بهێنرێت کە هاوسەری ئایندەی باش هەڵبژێراوە، لەوەڵامدا پێیان ئەڵێم بەدەست هێنانی دڵنیایی قابلی قبوڵ نیە وەك چۆن دەرونزان ناتوانێت بڵێت کەسێك نەخۆشی دەروونی هەبێت خۆی دەکوژێت یان نا))،

دەرونزان ئەتوانێ تەنها بە ((چارەسەری)) نەخۆش ئەو ڕێگایانە پیشانی نەخۆش بدات کەرزگاری ئەکات لەخۆکوشتن، هەرکەسێکی وشیار ئەگەر هەندێ زانیاری جنسی هەبێت تەنها لەکاتی قسەکردن لەگەڵ کەسێکدا دەربارەی جنس ئەتوانێت بەچاکی بزانێت ئایا ڕێگای ئەو لەم ڕووەوە ئاساییەوە یان بەپێچەوانەوە بەرامبەرکەی لەم ڕووەوە بیرو بۆچوونی نائاسایی‌یە. هیچ کەس پێش تەربیەتی جنسی پێویست ناتوانێت خۆی ئامادە بکات بۆ هاوسەرایەتی هەمیشە بەو نەخۆشانەم ڕائەگەیەنم کەهاوسەریان نەکردووە و ژنیان نەهێناوە سێ چوار کتێبی پڕ لەبابەت دەربارەی تەربیەتی جنسی بخوێننەوە.

دڵنیا بن تەنها بەهۆی نا شارەزایی جنسی پێش هاوسەریە کە ئەبینن سەدان ژن پاش هاوسەری لەگەڵ پیاوانی تووشبوو بەگرێی جۆربەجۆری بێ توانایی جنسی گرفتاری چەندین خەیاڵاتی بێهودە دەکات، یان پیاوان ئەبینی بەهۆی ساردی لەجنسی ژنەکانیاندا ناچار ئەبن پایەکانی ماڵ وێران بکەن.

ئەبێت دڵنیا بن لەوەی کەهاوسەریتی کێشمەوکێشەکانی جنس حەل ناکاتو ئەوکەسانەی کەدڵنیان کەتوانای جنسی پێویستیان نیە پێش چارەسەری تەواو نابێت بچنە ژیانی هاوسەریەوە.

ئەو کچەی کە چێژی جنسی بەکەم ئەزانێو بەشتێکی بێ مانا ئەیداتە قەڵەمو پلەی جنسی لەهاوسەریدا بەکەم ئەگرێت بەدڵنیاییەوە ژنێکی باش نابێتو پاش هاوسەری هەزاران کێشە دروست ئەکات.

پیاوێکیش کەزۆر ڕەفتاری خوشکو برایەتی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا لەرووی جنسیەوە بەکار ئەهێنێت هەرگیز مێردێکی باش نابێتو خێزانێکی خۆشبەخت پێك ناهێنێت.

یەکێك لەنەخۆشەکانم کچێکی جوان بوو ئەیووت زۆر ئەترسم لە قەبوڵ کردنی پێشنیاری ئەو پیاوەی کەماوەی سێ ساڵ پەیوەندی خۆشەویستیم لەگەڵیدا هەبووە لەتەواوی ئەم ماوەیەدا هێندە بەشێوەیەك ڕەفتاری لەگەڵ کردووم کەتەنانەت باوەشیشی پیانەکردووم بۆیە زۆر ئەترسم زەواجی لەگەڵ بکەم وە ئەپرسێت ئایا ئەم لاوە ئاگادارە لەراستیەکانی ژیان، بەتەواوی ترسناکە کەپاش زەواج ژنو پیاو بڵێن کەچاکترە هەریەکەیان لەژورێکی جیاوازدا بخەون بەتایبەتی کاتێ کەزانرا بێت جوت نەبوونی جنسی نێوان ژنو پیاو مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەروونی ئەکات.

## (بەدبەختی دێرینە)

مرۆڤی بەدبەخت ئەخرێتە خانەی خراپترین هاوسەرەوە، بەردەوام زۆر ئەکەن لەژیانو چارەنوسیانو بەردەوام خەیاڵیان لای خۆیانەوە هەمیشە نارازین تایبەتمەندی کەسایەتی ئەوان بەدبەختی کۆنەیە چاکترە پێش هاوسەری

بکۆڵێتـەوە لەوکـچەی کەبـەردەوام غـەمگین دەکەوێتـە بەرچاو وە ئارەزوو ئـەکات ڕەخنـە لەهـەموو شـتێك بگرێـتو دەم پـیسو چـەنە بازە، هـەمان ڕاسـتی بەسـەر پیاوێك ئەسەپێ کەخاوەنی ئەم تایبەتمەندیەن چونە ژیانی هاوسەری لەگەڵ ئەم جۆرە کەسانە قبوڵ کردنی مەسئولیەتی قورسو گرانە.

## (هاوسەرایەتی پێش ٢١ ساڵ قومارە)

به بـڕوای مـن زۆربـەی ئـەو کوڕو کچە لاوانەی پێش ٢١ سـاڵیٚ دەچـنە ژیانی هاوسەریەوە پاشان لەکردەوی خۆیان پەشیمان ئەبنەوە، بەداخەوە ئەڵێم بەزۆری گەورەکان هانی ئەم جۆرە زەواجانـە ئـەدەن، چونکە لەناخـەوە لـەو بڕوایەدان کە ئەم زەواجە ئەسەرێکیباشی بۆ جگەرگۆشەکانیان هەیەو بۆ گەشەی سۆزداریو ئارامی فیکری بەسـوودە زۆر دایـكو باوك ئەناسـم بـۆ ڕێـگە گـرتن لـەتێوە گلانـی ڕۆڵـەکانیان بەفەسـادو خراپـەکاری بەپەلـە هـەوڵ بـۆ بەهاوسـەر کردنیـان ئـەدەن لەکاتێکا چونە ژیانی هاوسەری پێش ٢١ ساڵ بریتیە لەبڕیارێکی پەلەو نەزانانە وەهەر بۆیە ڕوبەڕووی مەترسی فروان ئەبێتەوە.

بەزۆری ئەو کوڕو کچانەی مل بۆ ئەم جۆرە ژیانە هاوسەریە ئەدەن کـەخاوەنی گەشـەی سـۆزداری پێویـستنین بـەپێی هـەوەسو ئـارەزوو ئەجوڵێنـەوە بـەبێ زانیاری پێویست بۆ کپ کردنەوەی ئاگری هەواو هەوەسیان بڕیاری نەزانانە ئەدەنو بەزووی پەنجەی پەشیمانی ئەگەزن.

## (هاوسەریەتی بەپەلە بەزۆری بەهۆی تینویەتی جنسیەوەیە)

عـەیبی زۆربـەی ئـەو هاوسـەرانەی کـەپێش ٢١ سـاڵ جێبەجێئـەکرێت بـەزۆری بەهۆی خۆپەرستیو ڕێگایەکی نادروستە بەرامبەر بەمەسائلی جنسی، ئەو لاوە تازە پێگەیشتوانەی کە بڕیاری هاوسەری ئەدەن بەزۆری فریوی نەسیحەتەکانی باوكو دایکیان ئـەخۆنو ئارەزوی جنسیان وایان لێدەکات لـەو بڕوایـەدابن کەلە

ژیانی هاوسەریدا تونیەتی جنسی مرۆڤ ئەشکێت و جێبەجێئەبێت، ئەوان ئیشتیهای جنسی زیادیان هەیە بەڵام پاشان کاتی ڕووبەڕووی کێشەیەك دەبنەوە یەکسەر پەنا بۆدایك و باوکیان دەبەن و داوای هاوکاری ئەکەن.

## (زیانەکانی هاوسەرایەتی بەپەلەو لەناکاو)

بەبڕوای من وەزعی کوڕ خراپترە لەوەزعی کچ لەم بارەیەوە، گەنجێك کەتەمەنی لە خوار ٢١ ساڵەوە یە حەزلەکارێکی دیاریکراو ئەکات و تەنانەت خوێندنی خۆشی پێ تەواو ناکرێت، لەو بڕوایەدایە کەخۆشەویستی لایەنی ئەفسوناوی هەیە.

بۆیە لەپێشدا هەموو داواکاریەکانی ژنەکەی پەسەند ئەکات، زۆر لە لاوەکانیش تووشی سەرابێکی لەم چەشنە ئەبن بەڵام تاقیکردنەوەی هێدی هێدی ئەم ڕاستیانە ئەخاتە پێش چاویان لەئەنجامدا هیچ کام لەوان ناتوانن مەسئولیەتی پێویست بۆ ژیانی هاوبەشی سەرکەوتوو بگرنە ئەستۆ، هەرکاتێك هاوسەری بەپەلەو لەناکاو سەری گرت ئەوکات مەرحەلەی باوك و دایکیش لەناکاو دەست پێدەکات و گرفتەکان لەهەموو ڕوویەکەوە زیاد دەکات مەسائلی ئابوری ماڵی و گرفتی تر وردە وردە دەگۆڕێت بەنەگونجانی بەرامبەرو بێ توانای جنسی و خیانەت و سەرئەنجامیش بەجیابوونەوە واتە تەڵاق کۆتایی دێت.

ئەڵبەت بینراوەو هەبووە کە هاوسەرایەتی لاوان و مێرد منداڵان سەرکەوتنی باشی بەدەست هێناوە بەڵام هێندە کەمن شایەنی ئاماژە پێکردن نین، بەڵام لەم بارەیەوە بەمروری زەمەن ژن و پیاو دێنە سەر ئەوڕایەی کە ئازادی و سوود وەرگرتن لەگەشەی شەخصی خۆیانیان لێ زەوت کراوەو خەڵکی تر لەبری ئەوان بۆ مەسئەلەیەکی گرنگ و ژیانی بڕیاریان داوە، ئەو لاوانەی کەبەتەمای چونە ژیانی هاوسەرین چاکترە پێش هاوسەرێتی و بڕیاری کۆتایی سەیرێکی باری خۆیان بکەن و سەرنجێکی ڕووداوەکانی تەمەنی لاوی بدەن چونکە

زۆربەیان پاش زەواج دەست ئەدەنە خیانەت و بۆ پاساو هێنانەوە ی ئەم خیانەتە وای دەر ئەبڕن کەوەك پێویست سوودیان لەچێژی لاوی وەرنەگرتووە هەربۆیە هەوڵئەدەن ئەوەی بەخەیاڵی خۆیان لەدەستیان داوە تۆڵەی بکەنەوە.

هەروەها ڕوبەڕووی زۆر گەنج بوومەتەوە کەخوێندنی خۆیان وازلێهێناوە لەپێناو هاوسەرایەتیدا و پاش هاوسەریش لەکردەوەی خۆیان پەشیمان بوونەتەوە و بۆتەواو کردنی خوێندنی پەیوەندی دەزگیرانی و هاوسەریان پچڕاندووە.

## ((ایرن)) بەهەڵە شەهەواتی لەگەڵ خۆشەویستیەکەیدا تێکەڵاو کرد)

چیرۆکی ژیانی ((ایرن))و هاوپۆلی ((مارتین)) نموونەیەکی باشە بۆ نیشاندانی ئەنجامی هاوسەرایەتی بەپەلە لەنێو مێرد منداڵاندا، ((ایران)) یەکێ بوو لەجوانترین و دڵرفێنترین کچی پۆلەکەیان وەبە شاجوانی پۆلەکەی خۆیان هەڵبژێرابوو بەڵام کچێکی تابلێی خۆپەرست و بەهەوەس بوو ئەو نەك بەتەنها بەجوانی خۆیدا ئەی نازی بەڵکو باوکیشی بەناز بەخێوی کردبوو لەتەمەنی منداڵیەوە، دایکیشی کەمتر لەباوکی نەبوو لەهەموو شوێنێکدا فەخرو شانازییان پێوە دەکرد چاوەڕوانی ئایندەیەکی روونیان بۆ ئەکردو بڕیاریان دابوو پاش تەواو بونی خوێندنی ناوەندی بینێرن بۆ چاکترین زانکۆی ناوچەکە، لەم بارەیەوە هەردووکیان لەبارەی تەربیەتی جنسی کچەکەیانەوە بەتەواوەتی بێ ئاگا بوون.

((ایرن)) لەدواناوەندیدا کورێکی ناسی وەك بڵێی بەتەواوەتی خوا بۆ ئەوی دروستکردبێ چونکە کوڕێکی جوان و سەرنج ڕاکێشەر بوو لەتەمەنی ١٨ ساڵیدا لەگەڵ زۆربەی کچی قوتابخانەکەیدا پەیوەندی خۆشەویستی کردبوو هەربۆیە بەلایەوە گران نەبوو کە دڵی ایرنی تەمەن ١٥ ساڵەی جوانیش بەدەست بهێنێ

ایرن لەو بڕوایەدا بوو کەسەر ئەنجام ئەمیش بەهرەمەندبووە لە خۆشەویستی واقیعی بەتایبەتی کەمارتین ئامادەیی تێدا بوو زەواجی لەگەڵدا بکات.

بەڵام کچی بێ چارە نەیئەزانی ئەم خۆشەویستیە حەقیقی نیەو هەواو هەوەسە ئەم کوڕەی بۆ لای ئەو راکێشاوە و تەنها ئارەزووی توندی خۆپەرستی داگیر کردنی ئەم کچە دڵرفێنەیە، بەنهێنی چوونە ژیانی هاوسەریەوە هەریەکەیان لەناو خێزانی خۆیاندا ژیانیان بەسەر ئەبرد.

## (دەست پێکردنی گرفتو کێشەکان)

ایرن لەخوێندنی دواکەوتو نەیتوانی سەرکەوتوو بێت لەتەواوکردنی مەرحەلەی ناوەندی، مارتینیش وازی لەخوێندن هێناو لەهەمان کاتدا بۆ بەدەستهێنانی کارێك هیچ جۆرە هەوڵێکی نەئەدا، زۆر بەخێرای تەمەن تێپەڕیو کچی بەدبەخت حامیلە بوو بۆیە ناچاربوو هەموو شتێ روون بکاتەوە بۆ دایكو باوکی، دایكو باوکیشی بەشێوەیەك بێزارو نائومێد بوون لێی کە ئامادەی هاوکاری کردنی نەبوون بەهیچ شێوەیەکیش ئامادە نەبوون مارتینیش ببینن.

باوكو دایکی مارتینیش هیچ مەسئولیەتێکی ئەوانیان هەڵنەگرت بۆیە مارتین ناچار بو ئیشێك بکات بەپارەیەکی زۆر کەم و لەگەڵ ایرندا لەژوورێکی بچووکدا پێکەوە ژیان بەرنەسەر.

ایرن کەزۆر نارەحەت بوولەسکەکەیو رەفتاری باوكو دایکی خۆی، بۆیە زۆر نیگەران بوو بەتەواوەتی وازی لەخۆیو خۆجوان کردنی هێنا، مارتینیش دوای ئەوە هێندە ایرنی خۆشی نەئەویستو شەوان بەتەنها بەجێی دەهێشت وەخۆی پەنای بۆمەیخانەکان ئەبردو دەستی ئەکرد بەخیانەتکردن لەایرن.

ایرن کەبەتەواوەتی بێزار بوو لەخۆی بریاری دا خۆی بکوژێ هەواڵی بۆ باوکو دایکی نارد ئیتر ئامادە نیە درێژە بدات بەم ژیانە بێ مانایە، باوكو دایکی بەترسەوە چون بۆلای ایرن پاش ئەوەی بەئاگابوونەوە لەوەزعی خەتەرناکی سەردانی منیان کرد.

من مارتینم بانگهێشت کرد بۆ عەیادەکەم تاببینم کە ئایا هیچ ئومێدێك هەیە بۆ رزگار کردنی ژیانی هاوسەرێتی ئەوان یانا نا.

مارتین بێ پێچ و پەنا رایگەیاند کەهەموو تاوانەکان لەئەستۆی ایرندایەو وتی نەئەبوایە ئەوبێ پرسی ماڵەوەیان شوی بەمن بکردایە.

## ((الطلاق) جیابوونەوە)

تەنها دانیشتنێك بۆ ئاگادار بوونەوە لەراستیەتاڵەکانی ژیانیان بەس بوو مارتین بەوپەڕی خوێن ساردیەوە لای من چووە دەرەوە و ئیتر نەگەڕایەوە ایرنیش جیابۆوەو تەڵاقی وەرگرتوو کچێکی بوو کەوەك و بووکەشووشەیەك یاری لەگەڵ ئەکرد.

پاشان ووتی لەبەر خاتری ژیان و پاشە ڕۆژی منداڵەکەی وازی لە فیکری خۆکوشتن هێناوە بەم شێوەیە ایرن بەهۆی غەفڵەت و بێ ئاگاییەوە بێ بەش بوو لەجوانترین ساڵەکانی تەمەنی و لەخوێندنی باڵا و لەو ئایندە درەخشانەی کەباوك ودایکی بۆیان چاوەڕوان ئەکردو نەخشەیان بۆ کێشا بوو.

باوك و دایکی بەوەی کە ئاگادارییان کردبۆوە لەهاوسەرایەتی لەناکاو و بەپەلەو زیانەکانیان بۆ دەست نیشان کردبوو لەو بڕوایەدابون ئەرکی خۆیان ئەنجام داوە بەتەواوی بێ ئاگا لەوەی گرنگ ئەوە بوو کەئەبوایە دووریان بخستایەتەوە لەو فشارە جنسیانەی کەلەدەرەوەو ناوەوە تەنگیان بەو هەڵ ئەچنی، ئاگاداریان نەکردبۆوە لەبارەی تونیەتی جنسی و ئیهمال کردنی ئەو گەنجانەی کەلەسەر رێگادان و فێری زاڵ بوونیان بەسەر نەفسدا نەکرد بوو.

## (ئاوڕێك بۆ رابردوو)

ایران لەدواین دانیشتنماندا هەمان بابەتی دووبارە کردەوە کەسەدان کچی تر ی پێش ئەو ئامارەیان بۆ کردبوو((ئەگەر ئەوەی ئێستا ئەیزانم ئەوکاتە بمزانیایە هەرگیز لەهیچ کاتێکدا خێزانم دروست نەئەکرد لەگەڵ ئەو کوڕەدا)).

هاوسەرایەتی لەناکاو لەناو مێرمندالاّندا وەکو خواردنی میوەیەکی نەگەیووە بەو مانایەیی کە جگە لەسك ئێشە هیچ سودێکی نیە مێشکیش وەکو میوە ئەبێت بەدڵنییاییەوە پێ بگات تابڕیاری عاقلانە هەڵبژێرێتو پاشان جێبەجێی بکات.

عەقڵو دل ئەبێت بەدوو شەریك دابنرێت، لەکۆمەڵگایەکی پێشکەوتوو گەشە سەندوودا ئەنجامدانی معامەلەیەك بەبێ ڕەزامەندی تەواوی هەردوو شەریك نا ئاسایییە، لەبڕیاردان لەبارەی هاوسەرایەتیەکەش پێویستە دڵو عەقڵ بەیەکەوە بڕیار بدەن.

ئەم هاوبەشی و هاوکاریەی نێوان دڵو عەقڵ هەردو لایەنی سۆزو خۆشبەختی هاوسەرایەتی زامن ئەکات وەکچو کوڕ ڕزگار ئەکات لەپاشە ڕۆژی هاوسەرایەتی نەگونجاو پێك هێنانی خێزانێك کەتەنها پشتی بەشەهەواتی جنسی بەستبێ، دوورمان ئەخاتەوە لەزیانەکانی هاوسەرێك کەتەنها پشتی بە پارەو ناوبانگی کۆمەلاّیەتی بەستبێ لەکاتێکدا خالّی بێ لەخۆشەویستی.

ئەگەر گومانت هەیە

هەرکاتێك لەبارەی خۆت یان هاوسەری دەستنیشانکراوی ئایندەت گومانت هەیە، سەردانی دەرونزانێك یان لێکۆڵەرەوەیەکی کۆمەلاّیەتی بکە تاوەکو دڵنیات بکاتەوە کەئایا لەنێوان دڵو عەقڵتدا سازشو گونجان هەیە یان نا.

ڕەنگە ڕۆژێك بێت کەهەموو ئەو کوڕو کچانەی بەتەمای چوونە ژیانی هاوسەرین سەردانی عەیادەی ڕێنمایی هاوسەری بکەن تابەدڵنییایەوە بزانن ئایا ئامادەکارییان تێدایە بۆ هاوسەریکردن یان نا، بەدڵنیاییەوە ئەوکات بەشێوەیەکی بەرچاو ژمارەی تەلاّق و نەخۆشیە دەرونیەکان کەم دەبنەوە

# بەشی چوارەم

## (کاتێك ژیانی هاوسەری دەکەوێتە مەترسیەوە)

لەئەمەریکادا نزیکەی ٣٤٪ی ژیانی هاوسەری ڕووبەڕوی شکست دەبێتەوە ساڵی (٤٠٠,٠٠٠) چوارسەد هەزار کەس جیادەبنەوە تەڵاق وەرئەگرن رەنگە ئەو ٣٢ ملیۆن خێزانەی کە ئەمڕۆ لەجیهاندا بەیەکەوە ژیان بەسەر ئەبەن سبەینێ لەیەك جیاببنەوە.

ڕێژەی تەڵاق لەئەمریکادا زیاترە لەهەموو وڵاتەکانی جیهان یەکێك لەکارمەندەکانی بەڵگەنامەی ژیانی هاوسەری دەڵێ ((تەنها نیوەی ماڵو خێزانەکانی ئەمەریکا بەخۆشیو خۆشبەختیو دوور لە ئاژاوە ژیان بەسەر ئەبەن، هاوسەریێتی بەپەلە کەپاشان دەبێتە هۆی جیابوونەوەی بەپەلە زیاد لەحەد تێپەڕیوە وە زیاد بوونی ڕێژەی تەڵاق لەراستیدا مایەی شەرمە بۆ دونیای پێشکەوتوی ئەمڕۆ کەهەرکات ئێمە هەموومان ئەم مەسئولیەتە قبوڵ بکەینو ئەو هەموو ژنو پیاوانە تێبگیەنین کەهۆی بەدبەختیو نەگونجانی ئەوان لەجیهانی هاوسەریدا تەنها لەدەروونی خۆیاندا شاراوە تەوەوە چاکترە بێ ئەوەی کاربگاتە تەڵاق سەردانی لێکۆڵەرەوەیەکی کۆمەڵایەتی دڵسۆز بکەن تا وەکو بەشێویەکی بەرچاوڕێژەی تەڵاق کەمببێتەوە)).

## (ژیانی ئەو هاوسەرانەی کەناگونجێن بەهۆی کەسایەتی نایەکسانەوەیە)

ئەتوانرێت رێگە لەزۆربەی تەلاقەکان بگیرێت بەو مەرجەی کەژن و پیاو ئامادەبن بەچاوی واقیعیانەوە سەیری گرفتەکانی خۆیان بکەن و بەرامبەر بە یەکتری لێبوردنیان هەبێت، بەتایبەتی ئەبێت ئامادەی قبوڵکردنی لێپرسراوێتی خۆیانبن لەبارەی دروستکردنی کێشە خێزانیەکانی خۆیان بە دەستی خۆیان، مەسئولیەتی هاوسەرایەتی شکست خواردوو لەئەستۆی هەردوو لایەنی بەرامبەرە چونکە هەمیشە هەردوونەفەر کێشە پێك دەهێنن هەربۆیە هەرکات بیانەوێت ژیانی هاوبەشی خۆیان لەزۆر گرفت رزگار بکەن دەبێت هەردووکیان رێنمایی بکرێن چونکە هەردووکیان پێویستیان بەرێنماییە.

هەرچەندە ژیانی هاوسەری سەرکەوتوو کەم بەرچاو ئەکەوێت، دکتۆر ((دیوبردماچ))و دکتۆر ((ماك کلودیلی)) لە راپۆرتێکدا بەناوی هاوسەریەکان ئەمڕۆ وانیشان ئەدەن لەگەڵ هەبوونی ئەو هەموو مەترسیانەی کەلەکۆمەڵگەی پێشکەوتودا هەرەشەلە ژیانی هاوسەری ئەکەن ئەبێت بەویژدانەوە بوترێت ئەمڕۆ هاوسەرایەتی باڵاو کەم کێشە لەمێژووی ئەمریکادا زیاترە لەهەموو کاتەکانی تر، چونکە ئاگاداری لەکێشە جۆربەجۆرەکان. کەپێویستە مرۆڤ بۆ سەرکەوتنی ژیانی هاوسەرایەتی بیانگرێتە پێش لەجاران زیاترە.

ئەو زانیاریە گرانبەهانەی کەدەرونزانانی ئەمڕۆی کۆمەڵناسی خستویانەتە خزمەت هەموانەوە زیاد لەپێویست هاوکاری مرۆڤ ئەکات بۆ گەشتن بەژیانی پڕ لە خۆشبەختی و دروستکردنی خێزانێکی نموونەیی.

## (ئەوکەسانەی کەلەژیانی هاوسەرایەتیدا سەریان لێ شێواوە)

ئەو کەسانەی کەلەژیانی هاوسەریدا سەریان لێ شێواوە بەزۆری پەنا بۆ یەکێك لەم رێگایانەی خوارەوە ئەبەن.

١-پەنا بۆ گۆشەگیری ئەبەن و لە دڵەوە ئازار ئەچێژن بۆ چاکردنی وەزعێك کەرۆژ بە رۆژ قورستر ئەبێت لەسەریان و هەنگاوێك ناهاوێژن تاوەکو سەرئەنجام

ڕووداوێکی خراپ ڕوونەدات ژن و پیاوگرفتاری هێرشی توڕیی دەبن و پەنا دەبەنە لای دکتۆر کاتێ بەخۆیان ئەزانن گرفتاری سەدان نارەحەتی جسمی دەبن بێ ئاگا لەوەی هەموو ئەم نارەحەتیانەی ئەوان سەرچاوەی شکستە لە هاوسەریداو کەبووەتە هۆی نارەحەتی بۆ مێشکیان.

٢-یان لەبەرچاوی دەرەوە ماڵەکە لەروخان ئەپارێزن بەلام ژن و پیاو هەریەکەیان لە دونیای تایبەتی خۆیاندا ژیان ئەبەنە سەرو جووت بوونی ئەوان ڕۆژ لەدوای ڕۆژ کزدەبێت، پیاوە بۆتۆڵەکردنەوەی ئازارە خێزانیەکانی دەست ئەداتە هەرزەیی و شەو گەردی، ژنەش دەست ئەداتە خیانەت کردن لەهاوسەرکەی وەبۆ پاساو هێنانەوەی خیانەتەکەی وادەخاتەمێشکیەوە کەهاوسەرەکەی ئەمی خۆشناوێت و قەدری نازانێ لەم کاتەدا هەندێ چار لەسنوری ئاسایی دەچێتە دەرو دەگاتە قۆناغی ترسناک وەك چۆن ڕۆژانە لەسەر لاپەڕەی ڕۆژنامەکاندا ئەو تاوانانە ئەخوێنرێتەوە کەبەهۆی خیانەتی هاوسەرییەوە ڕوویان داوە یان ڕووداوی خۆکوشتن کەبەهۆی بێ ئاگایی ژن و پیاو بۆ یەکتری ڕوو ئەدات.

٣-یان پەنا بۆتەلاق ئەبەن، بەلام پاش چەند ساڵ ئەبینین کەتەلاق بەهیچ شێوەیەك گرفتی ئەوانی چارەسەرنەکردووە، وەزۆر ڕووئەدات کەهەردووکیان پاش جیابوونەوە لەگەڵ کەسێکی تردا دەچنە ژیانی هاوسەریەوە دووبارە ڕوبەڕوی شکست ببنەوە چونکە هێشتا فێرنەکراون کەسەرچاوەی گونجاندنی ئەوان تەنها لەئەستۆی دەروونی خۆیاندایە.

٤-یان لەبەر هەر هۆیەك بێت بۆ سەردانی دەرونزانێك یان لێکۆڵینەوەیەك پەنادەبەن هەندێکیان بۆتەسکینی دەردەکانیان پەنا بۆ مزگەوت و کلێسەکان دەبەن و وەهەندێکی تریش فێرکراون کەهەرکاتێك لە ژیانی هاوسەریەدا هۆی کێشەکان ڕوون ببێتەوە خێزان لەمەترسی لەناو چوونی ڕزگاری دەبێت هەرچۆن بێت لەئەنجامدا بەهۆی لێبوردنی ژن و پیاو لەبەرامبەر یەکتری خێزانەکەیان لەشکست ڕزگاری دەبێت و پاشە ڕۆژێکی باش دروست ئەکەن.

## (ژیانی ئەو هاوسەرانەی کەناگونجێن بەهۆی کەسایەتی نایەکسانەوەیە)

ئەتوانرێت رێگە لەزۆربەی تەڵاقەکان بگیرێت بەو مەرجەی کەژن‌و پیاو ئامادەبن بەچاوی واقیعیانەوە سەیری گرفتەکانی خۆیان بکەن‌و بەرامبەر بە یەکتری لێبوردنیان هەبێت، بەتایبەتی ئەبێت ئامادەی قبوڵکردنی لێپرسراوێتی خۆیانبن لەبارەی دروستکردنی کێشە خێزانیەکانی خۆیان بە دەستی خۆیان، مەسئولیەتی هاوسەرایەتی شکست خواردوو لەئەستۆی هەردوو لایەنی بەرامبەرە چونکە هەمیشە هەردوونەفەر کێشە پێك دەهێنن هەربۆیە هەرکات بیانەوێت ژیانی هاوبەشی خۆیان لەزۆر گرفت رزگار بکەن دەبێت هەردووکیان رێنمایی بکرێن چونکە هەردووکیان پێویستیان بەرێنماییە.

هەرچەندە ژیانی هاوسەری سەرکەوتوو کەم بەرچاو ئەکەوێت، دکتۆر ((دیوبردماچ))و دکتۆر ((ماك کلودیلی)) لە راپۆرتێکدا بەناوی هاوسەریەکان ئەمرۆ وانیشان ئەدەن لەگەڵ هەبوونی ئەو هەموو مەترسیانەی کەلەکۆمەڵگەی پێشکەوتودا هەرەشەلە ژیانی هاوسەری ئەکەن ئەبێت بەویژدانەوە بوترێت ئەمرۆ هاوسەرایەتی باڵاو کەم کێشە لەمێژووی ئەمریکادا زیاترە لەهەموو کاتەکانی تر، چونکە ئاگاداری لەکێشە جۆربەجۆرەکان. کەپێویستە مرۆڤ بۆ سەرکەوتنی ژیانی هاوسەرایەتی بیانگرێتە پێش لەجاران زیاترە.

ئەو زانیاریە گرانبەهانەی کەدەرونزانانی ئەمرۆی کۆمەڵناسی خستویانەتە خزمەت هەمووانەوە زیاد لەپێویست هاوکاری مرۆڤ ئەکات بۆ گەشتن بەژیانی پڕ لە خۆشبەختی‌و دروستکردنی خێزانێکی نموونەیی.

## (ئەوکەسانەی کەلەژیانی هاوسەرایەتی‌دا سەریان لێ شێواوە)

ئەو کەسانەی کەلەژیانی هاوسەریدا سەریان لێ شێواوە بەزۆری پەنا بۆ یەکێك لەم رێگایانەی خوارەوە ئەبەن.

١-پەنا بۆ گۆشەگیری ئەبەن‌و لە دڵەوە ئازار ئەچێژن بۆ چاکردنی وەزعێك کەرۆژ بە رۆژ قورستر ئەبێت لەسەریان‌و هەنگاوێك ناهاوێژن تاوەکو سەرئەنجام

ڕووداوێکی خراپ ڕوودەدات ژن و پیاوگرفتاری هێرشی تووڕیی دەبن و پەنا دەبەنە لای دکتۆر کاتێ بەخۆیان ئەزانن گرفتاری سەدان نارەحەتی جسمی دەبن بێ ئاگا لەوەی هەموو ئەم نارەحەتیانەی ئەوان سەرچاوەی شکستە لە هاوسەریداو کەبووەتە هۆی نارەحەتی بۆ مێشکیان.

٢-یان لەبەرچاوی دەرەوە ماڵەکە لەروخان ئەپارێزن بەڵام ژن و پیاو هەریەکەیان لە دونیای تایبەتی خۆیاندا ژیان ئەبەنە سەرو جووت بوونی ئەوان ڕۆژ لەدوای ڕۆژ کزدەبێت، پیاوە بۆتۆڵەکردنەوەی ئازارە خێزانیەکانی دەست ئەداتە هەرزەیی و شەو گەردی، ژنەش دەست ئەداتە خیانەت کردن لەهاوسەرکەی وەبۆ پاساو هێنانەوەی خیانەتەکەی وادەخاتەمێشکیەوە کەهاوسەرەکەی ئەمی خۆشناوێت و قەدری نازانێ لەم کاتەدا هەندێ چار لەسنوری ئاسایی دەچێتە دەرو دەگاتە قۆناغی ترسناك وەك چۆن ڕۆژانە لەسەر لاپەڕەی ڕۆژنامەکاندا ئەو تاوانانە ئەخوێنرێتەوە کەبەهۆی خیانەتی هاوسەرییەوە ڕوویان داوە یان ڕووداوی خۆکوشتن کەبەهۆی بێ ئاگایی ژن و پیاو بۆ یەکتری ڕوو ئەدات.

٣-یان پەنا بۆتەلاق ئەبەن، بەڵام پاش چەند ساڵ ئەبینین کەتەلاق بەهیچ شێوەیەك گرفتی ئەوانی چارەسەرنەکردووە، وەزۆر ڕوودەدات کەهەردووکیان پاش جیابوونەوە لەگەڵ کەسێکی تردا دەچنە ژیانی هاوسەریەوە دووبارە ڕوبەڕوی شکست ببنەوە چونکە هێشتا فێرنەکراون کەسەرچاوەی گونجاندنی ئەوان تەنها لەئەستۆی دەروونی خۆیاندایە.

٤-یان لەبەر هەر هۆیەك بێت بۆ سەردانی دەرونزانێك یان لێکۆڵینەوەیەك پەنادەبەن هەندێکیان بۆتەسکینی دەردەکانیان پەنا بۆ مزگەوت و کلێسەکان دەبەن و وەهەندێکی تریش فێرکراون کەهەرکاتێك لە ژیانی هاوسەریەدا هۆی کێشەکان ڕوون ببێتەوە خێزان لەمەترسی لەناو چوونی ڕزگاری دەبێت هەرچۆن بێت لەئەنجامدا بەهۆی لێبوردنی ژن و پیاو لەبەرامبەر یەکتری خێزانەکەیان لەشکست ڕزگاری دەبێت و پاشە ڕۆژێکی باش دروست ئەکەن.

## (بۆچی ژیانی هاوسەرەکان روبەڕوی شکست دەبنەوە)

بەزۆری خەڵکی لەیەکتری ئەپرسن ((بۆچی هەنوکە ئەم هەموو پەیوەندیە خێزانیانە روبەڕوی شکست دەبنەوەو پەنا بۆ تەڵاق ئەبەن)).

((اوموندبرگ)) نوسەری کتێبی ((ژیانی هاوسەری فەلاکەت هێنەرو تەڵاق)) لەم بارەیەوە دەڵێت: سەرچاوەی شکست لە ژیانی هاوسەریدا تەنانەت پەیوەندی هەیە بەدەورانی تەمەنی منداڵی ژن و مێردەوە لەوتەمەنەدا بەهۆی تەربیەتی هەڵەی دەرونی مرۆڤی بێ توانا و هیچ لەبارانەبوویان لێ دەرئەچێت و ئەم هۆ دەرونیانە خۆی لەخۆیدا دەبێتە هەڵە لەهەڵبژاردنی هاوسەرداو بەشکست کۆتایی دێت.

## (هەندێ کەس بەهۆی خۆشەویستی دەوروبەرەکەیانەوە دەچنە ژیانی هاوسەریەوە)

یەکێك لەو ژنانەی بۆ چارەسەری گرفتی دەروونی خۆی سەردانی کردم ئیعترافی کرد تەنها لەبەر ئەوە شوی کردووە چونکە بێزار بووە لەکێشەو هەرای بەردەوامی نێوان دایك و باوکی گەرنا کەمترین عەلاقەی خۆشەویستی بۆ هاوسەرەکەی نەبووە، تەئکیدی ئەکردەوە کەباوك و دایکی بەردەوام هەرایان بووە ئەو بۆ رزگاربوونی لەو وەزعەی کە بێزاری کردبوو بڕیاری چونە ژیانی هاوسەریدا، هەندێك بۆ پارەو دەستەیەکیش بۆ مەسلەحەتی رۆژانە دەچنە ژیانی هاوسەریەوە هەروەها لەزۆر دەوڵەتی دواکەوتوودا ئەبینرێت کەباوك و دایك ژیانی هاوسەری بۆ کوڕو کچەکانیان پێك دەهێنن بێ ئەوەی خۆیان ئاگادارین.

## (زۆربەی کێشە خێزانیەکان بەهۆی نەخۆشی دەرونییەوەیە)

ژن و پیاوێك بۆ قسەو باس لەبارەی ((چارەسەرو بەردەوامی رەفتارو ئەخلاقی خۆیان سەردانی منیان کرد)).

خوشـکە ((ب)) گلـەیی هـەبوو کەهاوسـەرەکەی وەکـو رابـردوو ئـەمی خۆشناوێت، ئەیووت هاوسەرەکەی زۆربەی کاتی فەراغی خۆی لەدەرەوە بەسەر ئەبات هیچ سەرنجێك ناداتە رۆڵەکانی زۆربەکەمی ئەیانبات بۆ سەفرەو گەڕان.

بەرێز ((ا)) بە پێچەوانەوە ئەیووت کەگوایە بەم دواییە رەفتاری ژنەکەی بەشێوەیەکی بەرچاو گۆڕاوە واتە زۆر توڕەیەو بە بەردەوام بۆڵەی دێتو بیانو دەگرێت، ئەیوت کەژنەکەی خۆشی ناوێتو شەوان بەبیانوی جۆربەجۆر دەبێتە رێگر لەبەردەم خەو ئیسراحەتی ئەمدا، بۆلای زۆر دکتۆری بردبوو هەموویان پێیان راگەیاندبوو ژنەکەی دەورانی نائەمێدی تێئەپەڕێنیو ئەبێت ماوەیەك چاوەڕوان بێت تا گۆڕانێك لەرەفتاری روو ئەدات، پاشان روون بوویەوە کە ئافرەتەکە تووشی بێزارییەکی لائیرادی هاتووە کەلە ژنانی بەساڵاچوودا زۆر بەدی ئەکریو نیشانەکانیشی بریتییە لە بێ قەراری سۆزداریو کێشە زۆرەکان، گریان، ماندویی بەردەوام، ناڕەزایی بوون لەهەموو شتو هەست بەترسو نیگەرانی.

ئەم جۆرە ژنانە لەو بڕوایەدان نەخۆشنو نەخۆشیەکانیشیان قابیلیی چارەسەر نیە وابیردەکەنەوە کەخۆشەویستیو عەلاقەی هاوسەرەکەیان بۆ هەتا هەتایە لەدەست چووە ئەوە نیشانەیەکی ترسناکە کەبەهۆی دڵسۆزیو بەزەیی هاتنەوە بە حاڵی خودو لەدەستدانی باوەڕ بەخۆبوونە.

## (نائویدی پیاوان)

پیاوانیش دەورانی وەك دەوری نائومێدی ژنان ئەبرنو لەم قۆناغەدا هەست ئەکەن ئەوپیاوەی دوێنێ نینو بەردەوام لەترسو نیگەرانیداژیان بەسەر ئەبەنو لەبەر ئەوەی ناتوانن سەرچاوەی نارەحەتی و کێشە کانیان دەست نیشان بکەنو گوناهەکە ئەخەنە ئەستۆی ژنەکانیانەوە.

## (هاوسەرایەتیە نائاسایەکان)

لەگـــەڵ ئەمانەشـــدا زۆربـــەی تەڵاقـــەکان بـــەهۆی هاوســـەرایەتیە نائاسایی‌یەکانەوەیە. ژن و پیاو نەک تەنها هیچ هاوەدەنگی و لێبوردنێکیان نیە بەرامبـەر بەیـەکتری بـەڵکو بـەهیچ شـێوەیەک کـەمترین هـەنگاو نـانێن بـۆ چاکبوونەوەی وەزعی خۆیان بۆنموونە:-

ئەو هاوسـەرانەی کە زیادلە پێویـست ئـەخۆن و ئەخۆنـەوە کرداری جنـسیان تێکـچووەو ئـاژاوە چـین لـەم جـۆرە پیاوانـەن و، هـەزاران ئـافرەت هـەن بـەهۆی تەوەقوعاتـە نائاسـاییەکانی هاوسـەرە بەدخوەکانیان توشـی جۆرەهـا نەخۆشـی دەروونی هاتوون و دێن.

## (ئەو کێشانەی دەبنە هۆی تەڵاق)

پایـەی راوەسـتانی ژیـانی هاوسـەری بـەهۆی زۆر بابـەتی جۆربـەجۆر وێـران دەبێت.

(دڵپیـسی، خیانـەتی ژیـانی هاوسـەری، کێـشەکانی خەسـووخەزور، کێـشە جیاوازەکانی مەزهەب، نەگونجانی جنسی و زۆر شتی تر ئەو هۆیانـەن کە ژیـانی هاوسـەری وێـران ئەکـەن ئاشـکرایە نـەگونجانی جنـسی بەسـەرەکی تـرین قۆنـاغ دائەنرێت کەدەبێتە هـۆی جیابوونـەوە (طـلاق). هـەروەها دڵپیـسی و خیانـەت دوو فاکتەری بنەڕەتی تری جیابوونەوەن کەدەبێت و پێویستە حیسابی تـەواویان بۆ بکرێت.

## (دڵپیسی)

ئەو کێشانەی کەبەهۆی دڵپیسیەوە لەژیانی هاوسـەریدا پـەیدا دەبێـت، نابێـت بەکـەم سـەیر بکرێـت، رۆژ نیـە لەرۆژنامەکانـدا بابـەتی کوشـتنی کەسـێک نەخوێننەوە کەبەهۆی بەدگومان بونی هاوسەرەکەی یان ئەوەی لەگەڵ کەسێکی بیگانە دا بینیویەتی، لەوکاتەوەی دونیا دروستبووەزۆر تاوان بـەهۆی دڵپیـسەوە

ڕوویداوە هەمووان ئەزانن کەپاش هەر شەڕێك ڕێژەی تەڵاق بەشێوەیەکی بەرچاو زیاد دەکات وە زۆربەی ئەم تەڵاقانە بەهۆی گومان و دڵپیسیەوەیە سەبارەت بەخیانەتی ژیانی هاوسەری زۆر بینراوە کەسەربازە ئەمریکیەکان لەکاتی گەڕانەوە یاندا لەشەڕی ئەوروپا تەنها لەبەر ئەوەی خێزانەکانیان ئیعترافیان کردووە کەکاتی غیابی ئەوان ئەمان چوون بۆ سینەمایان سەمای کردووە لەگەڵ پیاوێك لەیەکتری جیابوونەوەتەوە وەهەروەها زۆر ژنیش بینراوە هەرکە هاوسەرکەیان باسی عەلاقەی خۆیانکردووە لەگەڵ ژنێکی تردا ئامادەی درێژدان نەبووە بەژیانی هاوسەری و جیابوونەوەتەوە.

ڕەنگە لەم هەموو بابەتانەدا بەهیچ شێوەیەك خیانەت ڕوی نەدابێ لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا هەستی گومان و دڵپیسی بۆ تەهۆی وێرانکردنی پایەی خێزانەکە.

لێرەدایە ئەم پرسیارە خۆی قوت دەکاتەوە، ((ئایا لەکاتێکداخۆشەویستی لەراستیدا وجودی هەبێت دڵپیسی چ مانایەکی هەیە؟)).

هەندێ کەس لەبارەی دڵپیسیەوە بیروڕای نادروستیان هەیە بەو مانایەی کە تەصور دەکەن دڵپیسی نیشانەی لاوازی کەسایەتیەو دڵپیسییەك کە لەسەر گومانی بێ ئەساس دارێژرابێت هەمان حوکمی هەیە بۆ ژیانی هاوسەری کەسەرەگان هەیەتی لەسەر ئەندامێکی جەستە بەڵام لەهەمانکاتدا لەزۆر بابەتدا دڵپیسی چ بۆ ژن و پیاو زۆر ئاساییەو بەجێیە.

## (دڵپیسی سۆزێکی حمایەتیە)

کەم کەس هەیە لەناوماندا کەئاشنایەتی لەگەڵ ڕەنج و ئازارو نارەحەتیدا نەبێت بەهۆی دڵپیسیەوە، دڵپیسیش هەروەك ترس سۆزێکی حمایەتیە، وەك فس فسکەری ئەو مەنجەڵی بوخارە وایە کەدیاری ئەکات کە ئایا کەی ئازارێکی خۆشەویستی دەگاتە پلەی کوڵاندن.

تەنها ڕێژەی چۆنیەتی دڵپیسیمان لەبارەی بابەتێکەوە ئەتوانێت ئەوەدەست نیشان بکات کە ئایا ڕووبەڕوو بوونەوە ی ئێمە ئاساییە یان نا، وەك چۆن هەندێ کەس لەهەندێ شتدا مافی خۆیەتی بترسێ و بکەوێتە بەرگری کردن لەخۆی لەهەندێ بابەتدا کەدڵپیسی واقیعیەتی هەبێ بەدووربێ لەگومانی نابەجێ مافی خۆیەتی ئەوکەسە دڵی پیس بێت و سنورێك بۆ ئەوکارە دابنێ.

## (دوو جۆر دڵپیسی)

ئەتوانرێت دڵپیسی دابەش بکرێت بەسەر ئەم دوو بەشەی خوارەوەدا:-

١-دڵپیسی حیمایەتی ((کەنابێتە هۆی تەلاق)).

٢-دڵپیسی وێرانکەر ((کەرەنگە ژیانی هاوسەری تێك بدات)).

پیاوێك کەبەد گومانبوو لەبارەی وەفاداری خێزانەکەی ڕۆژێك هات بۆلای من و ڕایگەیاند هەوڵی داوە ئیعتراف بەژنەکەی بکات دەربارەی ئەو کردەوە شاراوانەی کە کردوویەتی بەڵام ژنەکەی تەئکید ئەکاتەوە کەبێ گوناهە، ئەو ئەیویست کەمن قسە لەژنەکە دەربهێنم و دوایی ئیعترافاتەکانی ژنەکەی منیش دەقاو دەق بۆی بگێڕمەوە منیش پێم ڕاگەیاند کەهیچ دەرونزانێك دەوری پۆلیسێکی نهێنی نابینێت و دەرونزان ناتوانێت بەزۆر ئیعتراف بەهیچ کەسێك بکات و وەسیلەی جیابوونەوە بخاتە بەردەست ژن و پیاو بە تایبەتی کە ئەو ژنە بابەتێك باس بکات داوا بکات نهێنی بێت.

ئەو پیاوە بەتوڕەییەوە لای منی بەجێهێشت، ڕەفتاری ئەم پیاوە ئەوەی سەلماند کەئەو خۆی پێویستی بەدەرمانێك هەیە، ئەو توشی دڵپیسەکی نائاسایی هاتووە نەئەکرا باسی بابەتی چاککرنی پەیوەندی ژن و مێرد بۆ ئەو بکرێ چونکە هەستێکی شاراوەی نەزانانە هانی ئەدا کەهەڵەو تاوانەکانی هاوسەرەکەی بەدەست بهێنێت و هاوسەرکەی بەدبەخت بکات و ژیانی لێبکاتە دۆزەخ.

## (دانپێدانی پەیوەندی دار بەخیانەتەوە)

تاقی کردنەوە بۆی سەلماندم کاتێک پیاوێک ئیعترافی ژنەکەی بەدەست بهێنێت سەبارەت بەخیانەت، دڵپیسی ئەو کە پێشتر لایەتی ئاسایی هەبوو دەگۆڕێت بەدڵپیسیەکەی زۆر ترسناکو سۆزی ئەو لەگەڵ سۆزی پێشووی کەبە تەواوی لایەنی ئاسایی هەبوو زۆر جیاوازی دەبێتو دەگۆڕێت.

## (توهمەی ناڕەوای پیاوەکان)

چەند مانگێك لەمەو پێش ئافرەتێکی بەتەمەن کەبەتەواوەتی ئیشتیهای خۆی لەدەست دابوو وەگلەیی لەبێ خەوی زۆر ئەکرد هات بۆسەردان، ئەو ئەیووت لەگەڵ ئەوەی کەمێردەکەی تەمەنی ((٥٧)) ساڵە بەردەوام تاوانباری ئەکات بەخیانەتو لەحزەیەك وازی لێناهێنێت، خێرا تێگەیشتم کە هاوسەرەکەی خیانەت لەم دەکات وەبۆ تەسکینی نارەحەتی ویژدانی گوناهی خۆی ئەخاتە ئەستۆی خێزانەکەی، ئەم نەقصە پانتایەکی فراوانی داگیرکردووە و ئەم هەنگاوە جۆرێکە لەدڵپیسی نائاسایی زۆربەی ئەو پیاوانەی کەبەبێ هیچ هۆو دەلیلێك ژنەکانیان بەخیانەتکردن تاوانبار ئەکەن پێش هەموو شتێ گەشەبە هەرزەیی و لەدەستدانی تواناى جنسی خۆیان ئەدەن.

## ((رعایەت اعتدال) قبولْ کردنی یەکسانی)

پێویستە هەمیشە لەژیانی هاوسەریدا یەکسانی قبولْ بکەی هیچ پیاوێك نابێت بەشێوەیەك رەفتار بکات کەهاوسەرەکەی خۆی بە ئەسیرو زندانی بێتە بەرچاو وەلەهەمانکاتدا پێویستە ئافرەتیش بەباشی تێ بگەیەنرێت کەسنوری کردارەکان لەکۆمەڵگادا تاچەند قابلی قبوڵە

## (بۆچی هێندە بۆ خۆتان دەردە سەر دروستدەکەن)

هەندێ کەس بەبێ هیچ هۆیەك دەست ئەداتە نوسینی نامەیەکی جوان بۆ خۆشەویستە کۆنەکەی، بەم کارەش بەبێ هۆ بیانویەکی باش ئەداتە دەستی هاوسەرەکەی تادڵی لێپیس بکات، هەزاران بابەتی جیابوونەوە هەیە کەهۆکەی تەنها نامەیەکی دۆستانەو بووە کەژن یان پیاو بۆ خۆشەویستە کۆنەکەیان نووسیوە.

هەست کردن بەگومان و دڵپیسی لەکاتێکدا ژن یان پیاو نامەیەکی خۆشەویستی هاوسەرەکەی دەست دەکەوێت زۆر زۆر ئاساییەو ناخرێتە خانەی دڵپیسیەوە، ژن و پیاو بەهۆی بی فیکریەوە بەبێ سەرنجدان ئەحساساتی خۆی ئەخاتە سەر کاغەزو بەدەستی خۆی دەردە سەری بۆ خۆی دروست دەکات.

لەئاهەنگ و جەژنەکاندا ئەتوانرێت خۆشەویستی و محەبتی خۆت بەچاکترین شێوە دەربڕی بەبێ ئەوەی لەبەرچاوی خەڵکیدا پێویست بکات باوەشی پیابکەی یان ماچی بکەی، ئەم جۆرە زیادە ڕەویانە قابیلی بەخشین نیە جگەلەوەی پێچەوانەی دابونەریتی کۆمەڵگایە.

خاوەن ماڵێك کەرێزی کەسایەتی خۆی ئەگرێ چاوەڕوان ئەکات لەو میوانداریەیدا هیچ کەس ئەوی تر عاجز نەکات وەهیچ کەس ڕەفتاری نابەجێ نەنوێنێت.

یەکێك لەنەخۆشەکان بەم دوایە ئەی گێڕایەوە کەلە ئاهەنگێکدا مێردەکەی جلێکی زۆر جوانی هێزی دەریایی لەبەردابوو پاش زیادە ڕەوی لەخواردنەوەدا لەگەڵ ژنێکدا ڕێك کەوتن کە پەیوەندی خۆشەویستی کۆنیان هەبوو، ئەو ژنەش هەر لەهێزی دەریاییدا کاری ئەکرد، هێندە زیادە ڕەویانکرد بەشێوەیەك سەرنجی دەوروبەرەکەیان ڕاکێشابوو، لەهەمان کاتدا ئەمیش پیاوێکی خێزاندار زۆر سەرنجی ئەدا بەڵام ئەم بەئەدەبەوە لێی دوور ئەکەوتەوە چونکە بەهەڵەی ئەزانی کە ئەمیش وەك و هاوسەرەکەی ئەو کارە بکات، بەڵام هاوڕێکانی ئەوەندە

هانیاندا تاکاسەی سەبری پڕ بوو چووە لای هاوسەرەکەی و پێی ووت کەبەتەمایە خێرا بگەڕێتەوە بۆماڵەوە، لەهەمان کاتدا کێشە لەنێوانیاندا دروست بوو هاوسەرەکەی تووڕەبوو لەبەرچاوی تێکڕای میوانەکاندا دەستی باداو پێی ڕاگەیاند چاکترە دەست لەم دڵپیسیە منداڵانەیە هەڵبگری.

ژنەش بۆ ڕزگار بوون لەدەستی ئەو گازێکی توندی نەدەستی گرت و لەناوخەڵکەکەدا دەنگی بەرزکردەوە ووتی پیاوێکی خوێڕی و هیچ لەبارا نەبوی، پاش ئەمە کێشەکانیان زیادی کردو سەرەنجام سەرەنجامی منیان کرد پاش چەندان دانیشتن هاوسەرەکەی هاتە سەر ئەو ڕایەی کەڕەفتاری زۆر نابەجێبووەو لەدڵەوە مەبەستی ئیهانەکردنی ژنەکەی نەبووە.

ئێمە هەموو مان حەساسین کاتێك دەچنە ژیانی هاوسەریەوە ئارەزوو ناکەین هاوسەرەکەمان دەست بداتە ڕەفتارێك کەزیانی بۆ غروری و عیزەتی نەفسمان هەبێت، ئاشکرایە کاتێك یەکێك لەو دوو هاوسەرە پێیان بردە دەرەوەی جادەی یەکسانی ئاشکرایە ئەوی تریان هەست بەگومان و دڵپیسی ئەکات لەگەڵ ئەمەشدا کاتێك هەردوولا بەسیاسەت و عەقڵ پەسەندی هەستی بەرامبەر بکەن هەرگیز دڵپیسی لەدەرگای ماڵەکەیان نادات.

## (هەوڵ مەدە هەرگیز بەئەنقەست گومانی بەرامبەرەکەت زیاد بکەی)

هەندێ لەوژنانەی کەوا هەست دەکەن جێگای سەرنجی خۆشەویستی هاوسەرەکانیان نین لەو بڕوایەدان ئەگەر هەستی گومانی هاوسەرکەیان بجوڵێنن ئەتوانن بەم کارە ئاگری خۆشەویستی هاوسەرەکەیان سەرلەنوێ داگیرسێنێتەوە، ئەم سیاسەتە پاشە ڕۆژێکی خراپی دەبێت بەتایبەتی لەکاتی دەزگیرانیدا، زۆر روو ئەدات کچێ هاوسەرێکی ئایندەی زۆر ڕێکوپێکی لەدەست چووبێ تەنها لەبەر ئەوەی سەرنجی ئەو بۆلای خۆی ڕابکێشێ دەستی کردووە بەوەسفی سیفاتی داواکەرە کەی پێشووی.

## (لێبوردن یان لەبیرکردن)

دبێت بەوردی بکۆڵرێتەوە لەهەرجۆرە بابەتێکی دڵپیسی، لەناو ئەو سەربازانەی کەپاش کۆتایی هاتنی شەڕ دەگەڕێنەوە دڵپیسی زۆر دەکەوێتە بەرچاو بەو مانایەی کەزۆر بەڵگەی خیانەتی ژنەکانیان لەکاتی نەبوونیاندا بەدەست دەهێنن هەندێ لەم خیانەتانە شایەنی ئەوە بوون کەعەفوو بکرێن چونکە بەئەنقەس نەبووە بەڵام سەبارەت بەبەخشینی ئەم بابەتانە ئەبێت ئەو رووداوە بەهەموو شێوەیەك لەبیری بباتەوە چونکە ئەگەر ئەم خیانەتەی بەردەوام دایە وەبەچاوی ژنەکەیدا ئازاری دەدات و خەیاڵی تۆڵەکردنەوە ئەخاتە مێشکی خۆیەوە.

بەلام هەرکاتێ ژن پاش لێبوردن و عەفوکردنی لەلایەن هاوسەرەکەیەوە جارێکی تر خیانەت لەمێردەکەی بکاتەوە، لەم کاتەشدا پیاوەش حەقێتی کەدەست لەژنێکی لەم چەشنە هەڵبگرێت وەتاهەتا یە لێی جیاببێتەوە.

کاتێك ((هوداکی کلولند)) حاکمی بەناوبانگی ئەمریکی لە بارەی (٣٥٠٠) بابەتی جیابوونەوە لەماوەی ٦مانگدا حاکمی کرد هەوڵنێرانی رۆژنامەکان رایانگەیاند کەمەسەلەی تەلاق بۆ میللەتی ئەمەریکا بۆتە مەسەلەیەکی زۆر جدی و ژمارەیەکی زۆری ئەو سەربازانەی کەلەشەڕ گەڕاونەتەوە بەنیازن تەنها لەبەر ئەوەی هاوسەرەکەیان لەگەڵ پیاوێکدا چووە بۆ سینەما یان سەمای لەگەڵدا کردووە داوایان کردوە دادگا حوکمی تەلاق دەربکات وەهەروەها ژمارەیەکی زۆریش لەژنان بۆ وەرگرتنی تەلاق ئامادەن، لەبەر ئەمە داوای لەهەمووان کرد بۆ بەرگری کردن لەکەوتن و رووخانی ئەم هەموو خێزانانە کەمێك گیانی لێبوردن و بەخشینیان هەبێت.

## (خیانەت)

**خیانـەت یەکێکـە لەهۆیـە بنەڕەتیـەکانی ڕێـژەی زیـادبوونی تـەڵاق بـەپێی ڕاگەیانـدنی ((کینپـی)) Kinesy نزیکـەی نیـوەی ئـەو پیاوانـەی کـە ژنیـان هەیـە لەقۆناغی ژیانی هاوسـەری خۆیاندا پەیوەندی جنسیان هەیە لەگەڵ ژنـی تـردا جگە لەخێزانەکانی خۆیان.**

**زۆرکەس بەهۆی خیانەت لەهاوسەرەکانیان ڕووبەڕووی وەزعێکـی وابونەتـەوە کـە زۆرناڕەحـەتیکردوون، بـۆ ڕزگـارکردنی خۆیـان تـەڵاقیان بەچـاکترین ڕێگـا دەستنیشانکردووە لەبـەر ئـەوەی هـۆی شـاراوەی خیانـەت کەشـف نـەبووە ئـەم کەسە پاش ئـەوەی جیابوەتـەوە ژنێکـی تری بۆ جاری دووەم هێنـاوەو دووبـارە خۆی لەهەمان وەزعی پێشوودا بینیوەتـەوە، چونکە بەگۆڕینی هاوسـەر هـەرگیز گرێی کێشە شاراوەکان کەبۆتـە هـۆی خیانـەتی یەکەم ژیانی هاوسـەری کەشف نەکراوەوتەوە و لەناونەچوە.**

**لـەزۆر ڕووەوە خیانـەت نیشانەی گرفتێکـی دەروونـی بنەڕەتیـەوە بـۆ هەسـت کـردن بـە واقیعیـەتی ئـەو پێویـستە تێبینیـە ڕەوشـتیەکان بەشـێوەیەکی کـاتی بخرێتـەلاوە، گرنگـی بـدرێت بـە فاکتـەرە مـادیو مەعنەویانـەی کەبوەتـە هـۆی خیانەت.**

**ئـەوەی شـایەنی ئامـاژە پێکردنـە ئەوەیـە کەلـە پێنـاوی دەرك کـردن بـەم مەسـئەلەیە ئـەبێت زۆر زیـاد لـەوەی هەوڵبـدرێت کـە پێویـست ئـەکات -ژنـانو پیاوان هەموویان ئەبێت بزانن کاتێك کەمەترسی خیانەت بەتەواوی پـەرە بسەنێ ئایا بۆ لەناوبردنی مەترسی خیانەت ئەبێت چی بکرێت؟**

**هەنـدێ کـەس حـوکمی کوێرانـە ئـەدەن کەهـەرگیز تووشـی خیانـەت نـابن لەکاتێکدا ڕەنگە چ بۆ مرۆڤێکـی ئاسـاییو چ بـۆ توشبووانی نەخۆشـی دەروونـی وەچ بۆ ئەوانەی کەلە ژیانی هاوسەری خۆیان ڕازین کەخیانەت ڕوودات.**

**زۆر نزیکـە هەنـدێ جـار مەلـەوانێکی شـارەزا نـوقم ببێـتو بخنکێـت، هـەموو کۆمـەڵگای بەشـەری ئـارەزووی ئاڵوگۆڕی پەیوەنـدی جنسیان هەیـە کـەم کـەس**

ئەتوانێت وەڵامی ئەم پرسارەی خوارەوە بەبەڵێ بداتەوە ((ئایا کەس ئەتوانێت هەرکاتێك هاوسەرکەی یان ژنەکەی خیانەتی لێبکات خوێن ساردی خۆی بپارێزێت؟ وەرێگەی عاقڵانەی هەبێت بۆ چارە سەرکردنی))، کاتێك لە ژیانی هاوسەریدا یەکێك لەو دووانە خیانەت ئەکەن هێندەی لە رووداوەکان نزیك دەبن بەشێوەیەك دەکەونە ژێر تەئسیری کێشەی سۆزداریەوە کەبەناڕەحەت ئەتوانن ئارامی و هێزی عەقڵی خۆیان راگرن وە وەبەزۆری رێگای شێتانە هەڵئەبژێرن.

## (کۆتایی خیانەت)

تاوانە سۆزداریەکان ئەنجامێکی بەرچاوی خیانەتی هاوسەرییە ئەگەر هەندێ کەس ئەوەی بۆیان رووئەدات حسابی رووداوێکی بۆ نەکەن کەبۆ زۆر کەس روو ئەدات دەست ئەدەنە خۆکوشتن، چونکە لەو بڕوایەدان گەورەترین رووداو لەژیانیاندا روویداوە و ژیان لەبەرچاویان کەمترین ئەهمەیەتی نابێت.

بۆ نموونە زۆر چیرۆکی وەکو ئەم چیرۆکەی خوارەوە بەرچاو دەکەوێت کەلە رۆژنامەدا خوێندومەتەوە.

((ئافرەتێك کەدوو منداڵی هەبوو بەهۆی کێشە لەگەڵ هاوسەرەکەی بەشێوەیەکی کاتی لێی جیابویەوە واتە((تۆران))، لەکاتی تۆراندا پەیوەندی لەگەڵ پیاوێکی تردا پەیدا کرد بەڵام دەنگێك بەگوێیدا ئەیخوێند کە ئەم کارە خیانەتە بۆیە کێشەی لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا دەست پێکردو پێی راگەیاند کەبڕیاری داوە جارێکی تر بگەڕێتەوە لای هاوسەرەکەی پێشووی، پیاوە بەشێوەیەك تووشی حسادەت بوو کەژنەی بە بەرچاوی هەردوو مناڵەکەیەوە کوشت و پاشان خۆشی کوشت)).

ئەو ژن و پیاوانەی کە ئاگاداری بۆسەی خیانەت نین حوکمی ئەو فڕۆکەوانانەیان هەیە کەتەنهای لەکاتی هەوا سافیدا توانای فڕۆکەوانیان هەیە هەرکات ئەسەرێکی تۆفان ببینرێت دەکەوێتە خوارەوە لەکاتێکدا ژیانی سەرنشینانی لەدەست فڕۆکەوانەکە دایە، لەژیانی هاوسەریشدا منداڵەکان

حوكمی سەرنشینانی فڕۆكەكەیان هەیە چارە نووسیان بەستراوە بەگەشەی سۆزی باوكو دایكیانەوە، كاتێك باوكو دایك تووشی كێشەیەك دەبن منداڵەكان دەبنە قوربانیەكی بێ تاوانی ڕووداوەكان.

## (خیانەتی جسمی)

تاڕادەیەك هەموو بابەتەكانی خیانەت ، ھۆی تێكەشتن و نەگونجانی جنسیەوەیە بەزۆری دەرونزان ئەتوانیت بۆ بەرگری كردن لە كۆتایی ئەو مەترسیانە خزمەتی گرانبەها ئەنجام بدات بەڵام بەداخەوە زۆربەی بابەتە خیانەتیەكان بەدەستی ئەو ژنو پیاوانە ڕووئەدات كەتوڕەیی و ئازاریان چەشتووە و عەقڵیانی نابیناكردووە هەربۆیە بەشێوەیەكی تەئسیراوی دەكەوتە ناو ئەو مەوزوعەوە پاشان بۆ بەدەستهێنانی تەڵاق سوود لەدادگاوە وەرئەگرن.

## (هاوسەرێتی پڕلەبەدبەختی)

هاوسەریەك كەبەردەوام لەبری خۆشبەختی بەدبەختی بهێنێتو تەحەمولكردنی قورس بێت بەهۆی پەیوەندیەكی ناپەسەندەوە بەو مانایەی كەژنو پیاو بۆیەكتری دروستنەكراونو خاوەنی دووكەسایەتی دژبەیەكن یان بەهیچ شێوەیەك بەهۆی گەشەی دەروونی و كێشەی دەروونیەكانەوە بەكەڵكی ژیانی هاوبەش نایەن، ئەم جۆرەكەسانە یان لەتەمەنی منداڵیدا بێبەش بوون لە خۆشی ژیان یان لەچوارچێوەی خێزانێكی توش بوو بەكێشەی دەروونیەكان پەروەردە كراونو بەتەواوی بێئاگان لەدرێژەدان بەپەیوەندی خۆشەویستی هەربۆیە ئەتوانرێت بووترێت كەهۆ دەروونیەكان لەچارەنووسی هاوسەریدا كاریگەری زۆری هەیە، لەناو ئەم چەند ساڵەی ئیشكردندا بەدیقەت گوێم لەدەردەڵو گلەیی سەدان ژنو پیاو گرتووەو گەشتومەتە ئەو ئەنجامەی كەچەند هەڵەن ئەو كەسانەی لەگەڵ ڕووبەڕووبوونەوە كێشەیەك لە ژیانی هاوسەریدا عەجولانە پەنا بۆ ڕێگای تەڵاق ئەبەن)) لەكاتێكدا بەكەمێ دیقەتو ئاگاداری

ئـەتوانن سـوود لەهەڵـەکانی خۆیـان وەربگـرن بـۆ لـەناوبردنی هـۆی کێـشەو نەگونجانەکانی خۆیان هەنگاوێکی ئەساسی بنێن.

## (ئەو ئافرەتانەی کەتەنها بەناو ئافرەتن)

جـان کـچێکی تاقانـە بـوو کەهەمیـشە بـەپێی ئـارەزووی ئـەو ڕەفتـار ئـەکرا هەربۆیـە سـەرکەش و خۆشەویـست تەربیـەت ببـوو، ((جیمـی)) هاوسـەری بـە پێـچەوانەوە هـێمن و لاواز بـوو ڕەفتـاری جیاوازیـەکی زۆری هـەبوو لەگـەڵ ڕەفتـاری شـەڕەنگێزانەو پیاوانـەی ((جـان)) جـان ئەیویـست لەماڵـەوە بـەردەوام حوکم بکات و ئامادە نەبوو لەهاوسەریدا دەوری ژن ببینێت.

لەبەر ئەوەی جان ئامادە نـەبوو ئـارەزووە جنسیەکانی هاوسـەرەکەی فەراهـەم بکات بەرادەیەك کەلە سەفەرێکدا خیانـەتی لەپیاوەکـەی کـردو کێـشەی نێوانیـان فراوان تربوو.

هـەردووکیان ئاگادارکرانـەوە بـۆ ڕزگـارکردنی خێزانەکـەی خۆیـان سـەرێك لـە پـسپۆڕی دەروونـی بـدەن بـەڵام جـان خـۆی دزیـەوەو دەری بـڕی کـەهیچ جـۆرە کێشەیەکی دەروونـی نیـە بـەڵکو وتـی گونـاهی تێکڕایـی کێـشەکان لەئەسـتۆی مێردە ناڵایەق و بێ توانایەکەیدایەو پاشان داوای جیابوونەوەی تـەڵاقیکردوو بۆ هەمیشە تەرکی هاوسەرەکەی کرد.

بە پێچەوانەوە مێردەکەی هات بۆلای دەرونزان و دانی بەهەڵەکانی خۆی نا چ لەهەڵبژاردنی هاوسەرو چ لەئیدارەدانی خێزانەکەی وەکەوتە هەوڵی چارەسـەروو ڕزگـاربون لێیـان، وەبـە ئیرادەیـەکی پـۆڵاینی نـوێ وە کەوتـە جـەنگ لەگـەڵ کێـشەکانی ژیانـداو بەدیقـەتێکی زۆرەوە گـەڕا بـەدوای کـچێکدا کـەبگونجێت لەگەڵیدا، سەرەنجام بەخت بوو بە یاوەری و هاوسەرێکی نموونەیی دۆزییەوە کە هاوشانی مەیلی ئەو بوو وەئێستا بەوپەڕی خۆشی و کامەرانیە وە ژیان بەسەر ئەبەن.

بە پێچەوانەوە وەزعی جان ڕۆژ لەدوای ڕۆژ خراپتر ئەبوو، زۆر پەشیمان ببویەوە لە جیابوونەوەکەی‌و ئیعترافی کرد کەتاقیکردنەوەی ڕۆژگار بۆی سەلماندووە کە بەجیابوونەوە گەورەترین هەڵەی کردووە، ئەمانەی لەنامەیەکی پڕلە خۆشەویستیدا نوسی بوو کەبۆ جێمی هاوسەری پێشووی ناردبوو، وەئێستاش توانای مل دانی نیە بۆهاوسەرایەتیەکی تر وەبۆ تەسکینی نارەحەتی فیکری و ڕۆحی خۆی بڕیاری داوە سەردانی دەرونزانێك بکات.

## (چی بکرێت بۆ ڕزگارکردنی هاوسەرایەتی شکست خواردو)

هاوسەرێتی شکست خواردوو وێران بوو ئەتوانرێت بەیەکێ لەم دوو ڕێگایانەی خوارەوە ڕزگار بکرێت:

١-لەڕێگای خۆناسین‌و ووردبوونەوە و لێکۆڵینەوە و چارەسەرکردنی کەم‌و کورتیەکانی خۆت‌و هەوڵدان بۆ لەناوبردنی نوقسانیەکان.

٢-لەکاتی زۆربوون‌و توند بونی کێشە‌و جیاوازییەکان‌و نەگەشتنە ئەنجامێك بۆ چارەسەری کێشەکان سەردانی دەورنزانێك یان لێکۆڵەرەوەیەکی کێشەی هاوسەری بکە.

زۆربەی ژنان و پیاوان ترسیان هەیە کە جیاوازییەکانی خۆیان باسبکەن بۆ دەرونزانان چونکە تەسەور ئەکەن ڕونکردنەوەی جیاوازی‌و کێشەکانیان گرفتی نێوانیان قوڵتر ئەکات بەم پێیەش جگە لەتەلاق ڕێگەیەکی تریان بۆ نامێنێتەوە لەکاتێکدا ئەم بیروڕایە بەتەواو پوچە دەرونزان هەموو هێزی خۆی ئەخاتە خزمەتی ئەوەی کەپەیوەندی هاوسەرایەتی چاك بکات‌و هۆی کێشە‌و جیاوازیەکانیان لەناوببات.

ڕەنگە لاسایی کردنەوەی ئەو ژنانەی کەبۆ ڕزگار بونی لەتەلاق، ڕێگای شیاو گونجاویان هەڵبژاردووە بتوانێت لەچارەسەرکردنی کێشە هاوسەرییەکان دەورێکی گرنگ بگێڕێت.

## (پێویستی هاوکاری)

کاتێک ژیانی هاوسەری دەکەوێتە مەترسیەوە، تەلاق وەکو شەبەحێکی گەورە سێبەر لەسەر ماڵتان دروست دەکات، یەکەمین هەنگاو بۆ رزگار بوون لەتەلاق ئەوەیە کە ئایا وەزعی تۆ لەچ ئاستێکدایەو جیاوازییەکانتان گەشتۆتە چ رادەیەک ئەگەر ئێوە هەردووکتان لە هاوسەریتان رازی نین بەڵام هەردولا ئامادەن بۆ رزگار بونی خێزانەکەتان لەمەترسیەکانی ژیان هاوکاری یەکتری بکەن، چاوەڕوانی ئەوە مەکە کەیەکەم هەنگاو بەرامبەرەکەت بیهاوێژێت، لەبیرتان بێت هاو ئاهەنگی خێزانی وەک چۆن لەداستانە عەشقیەکاندا دەیخوێنیتەوە شتێکی ئاسانو لەخۆرا نایەتە دەستت بەڵکو بۆ بەدەست هێنانی پێویستەهەوڵ بدەی هەڵبەت پێویست ناکات هەوڵ بدەیت بۆ زاڵبوون بەسەر تێکڕای کێشەکاندا چونکە ئەمەش خۆی لەخۆیدا نیشانەی کێشەیەکی دەرونیە بەڵکو دەبێت پەیڕەوی یەکسانی بکەی.

## (بۆ ئەوەی خۆشبەخت بژیت سەرتا پێویستە ئینسان بیت.)

ئەرکەسانەی ئەیانەوێت هەموو شت بەدەست بهێنێنن مرۆڤی ئاسایی نین، نەخۆشێکم هەیە بۆ چاکردنی چۆنیەتی قسەکردنی هاوسەرەکەی لەحزەیەک ئارام ناگرێت ئەو بەتەمای چاککردنی هەڵەکانی خەڵکیەو بەردەوام لەوهەوڵەدایە، هەرگیز نابێت تەوقع بکەیت هاوسەرەکەت لەهەموو رووێەکەوە بەپێی ئارەزوو هەوەسی تۆ بجوڵێتەوە و وەکو تۆ بیربکاتەوە وە تێکڕای ئارەزووەکانت بەجێبهێنێتو هەموو پێشنیارەکانت کەهەندێکیان نائاسایی و پەسەنکردنیان زەحمەتە پەسەند بکات.

ئەم جۆرە خۆپەرستیە ئاشکرایە رووبەڕووی شکست دەبێتەوە لەژیانی هاوسەریدا هەموو ژنو پیاوێک هەقیان هەیە تائەندازەیەک ئازادی تاکی پێش ژیانی هاوسەری خۆیان بپارێزن.

هەندێ جار هاوسەرایەتی پڕە لەبەدبەختی و نەهامەتی چونکە ژن چاوەڕوان ئەکات کە هاوسەرەکەی لەهەمو کارەکانیدا سەرکەوتووبێت پیاویش چاوەڕوان ئەکات ژنەش غەمباربێت بۆی هەمیشە لەبیرتان بێت هاوئاهەنگی هەندێ جار تا ئەندازیەك بەشێکە لەژیانی هاوسەری.

## (سەیرێکی دەروونی خۆت بکە)

دووهەمین هەنگاو ئەوەیە کەدەست بدەنە لێکۆڵینەوەی دەروونتان ئەم لێکۆڵینەوەیە دەبێت قووڵ و بەوپەڕی دیقەتەوە جێبەجێ بکرێت وەئەم پرسیارانەی ژێرەوە لەخۆتان بکەن.

ئایا چۆنیەتی پەیوەندی باوك و دایکم چۆن بوو؟ ئایا یەکتریان خۆش ئەویست؟، ئایا لەیەکتری جیابوونەوەو تەلاقیان کەوتە بەین؟ رووخان و شکستی خێزانی خۆمان چ کاریگەریەکی لەسەر من هەبوو؟ ئایا من لەخێزانێکی تووش بوو بە نەخۆشی دەروونی هاتوومەتە دوونیاوە؟ ئەو ژینگەیەیی خێزانی منی تێداژیاوە چۆن بووە؟))

ئەم وورد بوونەوەو لێکۆڵینەوانە رەنگە رەچاوی ناڕەزایی بوونت لە ژیانی هاوسەری روون بکاتەوە و دیاری بکات بۆت چ هۆیەکی دەروونی خراپت لەگەڵ خۆتدا هێناوەتە ژیانی نوێی هاوسەریتەوە زۆرجار کەسەیری بیرەوەریەکانم ئەکەم دەگەمە ئەو ئەنجامەی کەبەزۆری ئەو ژنانەی ئارەزووی تەلاقیان هەیە کەدایك و باوکیان لەیەکتر جیابوونەتەوە هەمان شت بەسەر ئەو پیاوەشدا ئەسەپێ کەهەمیشە گوناهی تێکڕای شکستەکانی خۆی لەژیانی هاوسەریدا ئەخاتە ئەستۆی خێزانەکەی، زۆر ئاشکرایە کە ئەوکەسانەی لەخێزانێکی پڕ لە ئیختیلاف وکێشە هاتوونەتە دونیاوە زیاتر لەخەڵکی تر روبەڕوی مەترسی کێشەکانی ژیانی هاوسەری دەبنەوە هەربۆیە زۆر زەروریە گەژیاننامەی رابردووی خۆت بەووریایەوە رێك بکەیت و دڵنیابیت لەوەی کە ئایا شکستی دایك و باوکت لەژیانی هاوسەریدا چ کاریگەریەکی هەبووە لەسەرت.

## (ئەو وەڵامانەی کەرەنگە لە ڕێنمایی کردنت سوودی زۆری هەبێت)

لـەخۆتان بپرسـن ((پـێش ژیـانی هاوسـەری چ جـۆرە کەسـێك بـووم؟ ئایـا بەدبەخت بووم یان نالەبەرچی چومە ژیانی هاوسەریەوە؟ ئایا یارو یاوەر بووم بـۆ هاوسـەرەکەم یـان بەدبەختییـەکانیم زیـاتر کـردووە؟ ئـەتوانم سـەرنجی خۆشەویستی خـەڵکی بـۆ لای خـۆم رابکێشم؟ ئایـا رەفتـاری مـن لـەرووی بابەتـە جنسیەکانەوە ئاسـایی‌یە؟ هـەرکات بەراسـتی و بـێ پـێچ و پـەنا وەڵامـی ئـەم پرسیارانە بدەیتەوە هۆی زۆر لەگرفت و کێشەکانت روون دەکەیتەوە.

## (خۆتان تەفتیش بکەن)

کەسێتی ژیانی هاوسەرەکەت هەرچۆنی بێت، تۆ ئەبێت سەرتا لەهـەوڵی چاك کردنـی کەسـێتی خـۆت بێـت، لـەماوەی ٣-٦ مانگـدا بـە پـشکنینی دەروون و رێکخستنی رەوشتی توندو بـاوەڕی تـەواو ئەتوانیت لەهـەموو بارەیەکەوە خۆت چاك بکەیت، تەنها بۆئەوەی بەدڵنیاییەوە رەفتارو کرداری هاوسەرەکەت بگۆڕیت ئەوەیـە کە سـەرەتا ئـەبێت کـە هاوشـانی ووتـەو بـەڵێنی رابردوو هـەموو شتێکی پێویست بۆ خۆشبەختی هاوسەرەکەت فەراهەم بکەیت.

ووردبوونەوە لەدەروون و نەفسی خۆت، هەوڵدان بۆچاکردنی خۆت یەکـەمین هـەنگاوە بـۆ رزگـارکردنی خێزانەکـەت لەشکـست و بەدبـەختی کاتێـك بـەپێی پێویست ئاگاداری چۆنیەتی رێکخستی سۆزی خۆت بیت بەچاکی ئەتوانیت زاڵ بیت بەسەر ئەو هۆیانەی کەلە رابردوودا بوەتە هـۆی دروستکردنی کێشە لەگـەڵ هاوسەرکەتدا.

هەوڵبـدە بـەزیرەکی و لێهاتووییـەوە وە ئـەو ئەنجامـەی کەبەوردبوونـەوەی دەروونـی خـۆت بەدەسـتت هێنـاوە بـۆ هاوسـەرەکەتی بـاس بکـەی بـەبێ ئـەوەی خـۆت لـەو بـەگرنگ تـر بزانیـت و بەتایبـەتی رەفتـاری رابردووی‌و هاوسـەرەکەت و

تەمەنی منداڵی بهێنەرەوە بەرچاوی خۆت بەتەواوی لێبوردنی زۆرت دەبێت سەبارەت بەو.

گەورەترین گرفتی ژیانی هاوسەری کەسە ئازار دیوەکان ئەوەیە کە هەریەکەیان هەڵەی کەسایەتی خۆیان ناهێننەوە بەرچاوی خۆیان وەگوناهی بەدبەختیەکان و ئازارەکانی تەمەنی پێش ژیانی هاوسەری خۆیان ئەخەنە ئەستۆی خەڵکی ترەوە، ژن و پیاو ئەگەر بیانەوێت بەخۆشیەو بەیەکەوە بژین پێویستە دووربکەونەوە لەقسەی نابەجێ و سوکایەتی کردن بەیەکتری وەرێنمایی یەکتری بکەن بۆ کاری چاك.

ئەو کەسە خۆشبەختە کە بەهۆی سەیرکردنی دەرونی خۆی توانیویەتی نوقسانیەکانی کەسایەتی خۆی دیاری بکات و دژی بوەستێ، ئەتوانێت جگە لەهاوسەرەکەی لەگەڵ هەموو کەسێکی تردا بگونجێت چونکە زانیاری ئەوان کلیلی خوورەوشتی بەرامبەرە کەیان ئەخاتە دەستیان جگە لەوەی کاتێك ڕووبەڕووی وەزعێکی خەتەرناك دەبنەوە بێ سڵەمینەوە ئامۆژگاری لە خەڵکی لەخۆیان تێگەیشتەو تر وەرئەگرن.

## (لەکاتی پێویستیدا هاوکاری خەڵکی ڕەت مەکەرەوە)

دوا هەنگاو بۆ ڕزگار کردنی ژیانی ژن و پیاوێکی شکست خواردو کەهیچ ئومێدێکی نەمابێ پەنا بردنە بۆ ئامۆژگاریەکانی پزیشکی دەروونی.

بەو پەڕی ئومێدەوە ڕەنگە پزیشکی دەروونی گەورەترین هاوکاریت بکات بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانت، هەمیشە لەیادت بێت کە ئەو بۆ دەست نیشان کردنی ڕێگە چارە زۆر شارەزایی زیاتری لەتۆ هەیە.

سەردانی دەرونمزان ئەگەر هیچ ئەنجامێکی باش نەدات بەدەستەوە ئەو سوودەی هەیە کەویژدانت ئاسودە دەکات و دەیخاتە سەر ئەو ڕایەی کەبۆ ڕزگار بوون لە ئەنجامی پەرێشانی و جیابوونەوە بۆ ئەوەی نەگاتە تەڵاق لەهەموو دەرگایەکتان داوە.

## (ئەوانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە هەرگیز خۆیان بەتاوانبار نازانن)

ئەندازیارێکی تازە پێگەیشتو سەردانی منی کرد کەناوی (جورج) بوو تکای کرد هاوکاری بکەم بۆ دۆزینەوەی ڕێگایەک سەبارەت بەرەفتاری ژنەکەی کەبە قسەی ئەو ژنێکی خۆپەرست و بەبیانووە، بۆی گێڕامەوە کە ((روت))ی هاوسەری تاقانەکچ بوو هەمیشە خۆ پەرستانە رەفتاری کردوەو شێوەیەکی شەڕانی هەبووەو شانازی بەوەوە کردووە کەداوای هەرچیکردووە بۆی ئامادەکراوە.

لەسەرەتای لاویدا سەرەڕای نارەزا بوونی خێزانەی لەگەڵ گەنجێکدا پەیوەندی خۆشەویستی دروستکردبوو، بوە دەزگیرانی بەلاّم کاتێك ویستبووی ئیرادەو بیرو باروەڕی بۆ هاوسەرەکەی بکێڕێتەوە و هاوسەرەکەشی پەیڕەوی لێبکات هاوسەرەکەی قبوڵی نەکردو سەر ئەنجام لەیەکتری جیابوونەوە.

پاش تەلاّق وەرگرتن ((روت)) شوی بە (جرج)) کرد بەلاّم جارێکی تر رەفتاری خۆپەرستانەی خۆی درێژە پێداو دەستی بە بیانوی بێ مانا کردو بەئەنواع ڕێگای جیاواز کەوتە ئازاردانی هاوسورەکەی ئەو زیاد لە پێویست حەساس بوو هەرکات هاوسەرەکەی لەسەر ئیش دەگەڕایەوە بۆ ماڵەوە بە بیانووی بێ ئەساس و جۆربەجۆر ئازاری ئەدا وەلە ناو کۆمەڵدا (جۆرج)رووی لەگەڵ هەرکەسدا خۆش بووایە ئەو دڵی لێپیس ئەکرد.

لەهەمانکاتدا بەردەوام باسی ئازاری جنسی ئەکرد لەم نزیشك بۆلای ئەو پزیسك ئەچوو بەتێپەڕ بوونی ڕۆژەکان ئیتر کاسەی سەبری (جرج) یش پڕبوو هیچ دارێ بیەکی ژنە خۆ پەرستەکەی بەجێنەئەکرد، کاتێك، ((روت))م بانگ کرد بۆ عەیادەکەم هەوڵم دا قەناعەت بەمن بدات کە جرج پیاوێکی خراپەو هەمیشە هەوڵ ئەدات کەوەکو دایکی سەیری ئەم بکات و ئامادەی قبوڵکردنی مەسئولیەتی ژیانی هاوسەری نیە لەهەمووی خراپتر لەرووی هونەری دەربڕینی

خۆشەویستی زۆر نەزان و بێ توانایە، لەهەندێ ڕووەوە قسەکانی ڕاستبوو چونکە جرج پیاوێکی لاواز بوو وەزیفەی ژیانی هاوسەری بەپێی پێویست ئەنجام نەئەدا، لە ((ڕوت))م گەیاند بەوەی کەهاوسەرکەت بەخراپ تەماشابکەی چارەسەری هیچ دەردێکت ناکات وەبەتاوانبار زانینی هاوسەرەکەت جگە لەداشاردنی ئیعترافە هەڵەکانت لەژیانی هاوسەری شتێکی ترنیە.

ژن و پیاوی نەزان هەمیشە تاوانی گوناهەکانیان دەخەنە ئەستۆی یەکترییەوە هەوڵ ئەدەن هەڵەکانی خۆیان بەڕاست بزانن.

سەرئەنجام ((ڕوت و جرج)) دڵنیاییان بەدەست هێنا کەتەنها ڕێگای ڕزگارکردنی ژیانی هاوسەرییان ئەوەیە کەهەریەکەیان خۆیان خاڵی بکەنەوە لەو گری دەرونیانەی کە دەگەرێتەوە بۆ سەر دەمی منداڵیان، سەبارەت بەیەکتری لێبوردنی زۆریان دەست پێکردو ڕازیبون بەبێ دەربڕینی تووڕەیی گرفتە سۆزداریەکانیان دیاری بکەن و پاشان چارەسەریان بکەن.

پاش ئەوە بەشێوەیەك گۆڕانیان بەسەردا هات کەمایەیی سەرسوڕمانبوو نارەحەتیە دەروونی و جسمیەکەی ((ڕوت)) خێرا لەناو چوو، ڕزگاری بوو لەسەردانی پزیشکەکان و ئارامی بۆ گەڕایەوە وردە ووردە وازی لە ڕەفتاری خۆپەرستانەی خۆی هێنا و ئیشوکاری ئیداری ماڵەکەیان دایە دەست ((جرج)) و بەوپەڕی دڵنیاییەوە پەی بەوڕاستیە برد کە جۆرج چاکترین پیاوی جیهانە بەپێچەوانەی ڕای پێشووی.

## ((زەواجی متوسط (هاوسەرایەتی ناوەندی))

خۆشبەختانە زۆربەی زەواجەکان دەخرێنە خانەی هاوسەرایەتی ناوەندەوە لەژیانی هاوسەری ناوەندیدا ژن و پیاو کەم یان زۆر دەگونجێن لەگەڵ یەکتریدا بە مروری زەمان فێردەبن گەر بیانەوێت یان نا ئەبێت هەرچۆن بووە لەگەڵ یەکتریدا بگونجێن.

تێگەیشتنیان لەیەکتری هێندە توند نیەو لەهەمان کاتیشدا هێندە گرنگی نادەن بەخۆشبەختی خۆیان بەڵام بەشێوەیەکی گشتی هێندە نارازی نین

لەژیانیان بەشێوەیەك ئەتوانرێت بوترێت ٥٠تا٦٠ لەسەدا لەژیانی هاوسەری خۆیان رازین.

هەرئەم رازی بوونە دەبێتە هۆی تەربیەت و فێرکردنی منداڵەکانیان وە ئەمنیەتی ئابوری و سەلامەتی ژیانی هاوسەری و سەفەرە وەرزیەکان و تێکەڵی دۆستان و روبەڕو بوونەوەی هاوبەش لەگەڵ کێشەکانی ژیانیاندا.

## (چۆن ژیانی پڕ لەخۆشبەختی ئەپارێزرێت)

هەرکاتێك ژن و پیاو فەلسەفەی چاودێری بەرامبەر بگرنە پێش بەرگری لەزۆر بەرخوردی نابەجێ و زیانبەخش لەژیانی هاوسەری ئەکرێت، بەڵام فەلسەفەیەکی دروستی هاوسەری بۆ ئەوەی لەهەموو رویەکەوە سوود بەخشبێت ئەبێت رۆژانە جێبەجێبکرێت، ئەوەتا بۆ ئەو ژن و پیاوانەی کەنەك تەنها ئەیانەوێت پایەکانی ژیانی هاوسەرییان بپارێزن بەڵکو ئەیانەوێت چێژی فراوان لەژیان وەربگرن ئەم چەند زانیاریانەیان ئەخەینە بەردەست.

١-بە پێی توانا رەخنەگرتن لەئیش وکاری هاوسەرەکەت کەم بکەرەوە هەوڵ بدە لەدەروونی بەرامبەرەکەت هەندێ زانیاری بەدەست بهێنیت لەسەرەتای دروستبوونی دونیاوە هەمیشە لەنێوان خوورەفتاری ژن و پیاودا جیاوازی هەبووە.

بۆ نموونە: پیاوان ئەیانەوێت خۆیان بەگرنگ دابنێن وە هانبدرێن و ستایش بکرێن لە کاتێکدا بە پێچەوانەوە زۆر ژنی تێنەگەشتوو لەبری ئەوەی وا نیشان بدەن کەهاوسەرەکەیان بەگرنگترین کەسی ماڵەکە دابنێن ئەچن گاڵتەی پێ ئەکەن و بەسوکی سەیر ئەکەن.

دەروونزانان رەفتاری ئەو ژنانەی کەهەوڵ ئەدەن هاوسەرکەیان لەهەموو رویەکەوە تەسلیمی خۆیان بکەن (اختەکردن) ناو ئەنێن (Castrotion) بەو مانایەی کەهەوڵ ئەدەن هەموو تایبەتمەندیو خوڕەفتاری هاوسەرەکەیان بەدەست بهێنن بێ ئاگالەوەی بەم رێگایە ژنە زیان بەخودی خۆی ئەگەیەنێ یان

محبـەتو خۆشەویـستی هاوسـەرەکەی لەدەسـت ئـەداتو بەدەسـتی خـۆی بەدبەختی بۆ خۆی دروستدەکات.

ژنانی ئاسایی هەرگیز هەوڵ نادەن خۆیان بەسەر پیاوەکانیاندا زاڵ بکەنو ئـەمر بکـەن بەسـەریاندا بـەڵکو بەپێـچەوانەوە هـەموو یـان پیاوبـە پاسـەوانو پشتیوانی خۆیان ئەزانن.

لەهەمان کاتدا ژنانیش تایبەتمەندی ئەخلاقی تایبەتیان هەیە کەزۆر پیاویش گوێی پێ نادەنو بەگرنگی سەیری ناکەن.

بۆ نموونـە: ژن ئـارە زوو ئـەکات خـۆی لەناوچـەیەکی ئـەمنی هەسـت پێبکات ئێوە نابێت لەو بڕوایەدا بن ئەگەر ڕەفتاری خراپ لەگەڵ ژنـەکانتان بکـەن وابزانن ئەوان لـەبیری ئەکـەن چونکە بێگومـان ڕەدی دەبێتـەوە بەهـەر شێوەیەك بێتو لـە هەرکاتێکـدا بێـت، ژن گوڵێکـە کەپێویـستی بـە ئـاووخۆرە چـاوەڕوان دەکـات محبـەتی لەگـەڵ بکرێـتو تازینـدوە سـتایش بکرێـت، ئەمنیـەتی مـادی بـە تـەنها بەس نی‌یە بۆ ئەو چونکە ئەو ئەیەوێت واهەست بکات هیچ نەبێت تا ئەندازەیەك لەسەرکەوتنی هاوسـەرەکەیدا هاوبەشـە پێویـستە پیـاویش هەمیشە ئەو خاڵـەی لەبیر بێت کەژن ئارەزوو ناکات لەبەرامبەر پیاوەکەیدا دەوری دایك ببینێت بەڵکو ئارەزوو ئەکات وەکو شەریکی ژیـانی سـەیری بکـات، نابێت پیـاو وەکو منداڵێك ڕەفتـار بکـاتو چـاوە ڕوان بێـت ژنەکـەی لەهەمانکاتـدا ڕێـزی بگرێـت، بـەڵکو ژن ئەیـەوێت کـە پیـاو مانـای واقیعـی پیـاوی هـەبێتو ڕەفتـارو کـرداری پیاوانـەی هەبێت.

٢- هەوڵبـدە بـۆ لـەناو بردنـی کێـشەکانتان ڕەوشـی دادگـایی هەڵبـژێرن بـەو مانایـەی کەبابـەتی جیـاوازی کێـشەکانتان بخەنـە ژێـر لێکۆڵیەنـەوەوە بـۆ لێکۆڵینەوە پێیستە هەردوولا بتـوانن کەشـفی سـۆزی خۆتـان بکـەن لەغـەیری ئـەم شێوەیە چاکترە واز لە لێکۆڵینەوە بهێنرێت.

بابەتـەکانی لێکۆڵینـەوە بـەزۆری بابـەتی هـیچو بـێ مانایـە هەربۆیـە پـێش دەسـتپێکردنی لێکۆڵینـەوە کـە هـەوڵ بـە ئـارامی خـۆت لەدەسـتابێتو تـوڕەیی

کاریگەریی نەبێت لەسەرت هەرکات هاوسەرەکەت نەیتوانی ئارامی خۆی بپارێزێت و قسەکانت بەدرۆ ئەدات قەڵەم دووربکەوەرەوە لەلاسایی کردنەوەی ڕەفتارە نائاسایی‌کانی ئەو.

۳-گفتو گۆ یەکێکە لەوەزیفە باشەکانی ژیانی هاوسەری بەومەرجەی دووربکەوێتەوە لە رەخنەی رووخێنەر سووکایەتی پێکردن و قسەی ناشیرین، مرۆڤی ئاسایی بێزارە لەوکەسەی کەبەردەوام لەنێو قسەکانیدا رەخنە ئەگرێت و باسی عەیبەی خەڵکی تر ئەکات و لێی دوور ئەکەوێتەوە لەدڵەوە هەست بەنارەحەتی ئەکات لەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵیدا.

٤-دووربکەوەرەوە لەقسەی نابەجێ و ناشیرین و رووگرژی پێش ئەوەی پێی رابێت و ئاسایی بێت لات.

٥-کاتێك بەتەمای باسکردنی‌هەڵەکانی هاوسەرەکەتی هەوڵ بدە سەرەتا باسی هەڵەکانی خۆت بکەیت و بهێنیتەوە بەرچاو.

٦-هەوڵبدە دووربکەویتەوە لەگێڕانەوەی پەیوەندپەکانی پێش ژیانی هاوسەریت چونکە دەربڕینی ئەم شتانە هیچ سوودێکی باشی نابێت جگە لەهاندانی دروستکردنی فیکرەی خراپ لەمێشکی شەریکی ژیانتدا.

٧-سەرگەرمی لەبیر نەکەیت وە هەمیشە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا گەشت و سەیران بکە ژیانی هاوسەری بێ گەشت و گەڕان و سەرگەرمی ژیانێکی بێ هودەیە.

٨-لەکاتێکدا هاوسەرەکەت خیانەتی لێکردی زۆر تووڕە مەبە و ئەم رووداوە بە نەخۆشیەکی توندی خێزانی دابنێ، لەخۆڕا دەست مەدە تفەنگ و پەنا بۆ حەبی خەو مەبەو وەیان بۆ بەدەست هێنانی تەڵاق پەنا بۆ مەحامی مەبە بەڵکو دەست بکە بە گفتوگۆ سەبارەت بەکێشەکانی ژیانی هاوسەریت.

بەوەی کە زۆری پیاوە دەست ئەداتە خایانەتکردن چاکترە ژن پێش ئەوەی ئاشوبێك بنێتەوە ئاگاداری بەدەست بهێنێ سەبارەت بەو هۆیانەی کە وای کردووە هاوسەرەکەی دەست باتە خیانەت وەچاك بکابەلادا بۆ لەناوبردنی ئەو

**هۆیانەی، بەرگری و رێگە گرتن چاکترین و عاقڵانەترین چارەسەرە و لەم بارەیەوە ژن ئەتوانێت دەوری سەرەکی بگرێت.**

**ئەو چاك ئەزانێ ژیانی ئەمڕۆ تاچەند ئەندازە قورسو گرانە و هاوسەرکەی لەبەردەم چ بەرەنگاری و کێشمەو کێش و گرفتارییایە بۆ بەدەست هێنای مەعیشەتیان تەنها ئەوە ئەتوانێت بەکەسایەتیەکی یەکسان و لەخۆبردوو باری دەروونی هاوسەرکەی تائەندازەیەك سوك بکات. رەفتاری بەسوودی ئەو چاکترین هۆیە بۆ بەرگری و پاراستنی ئەمنیەتی خێزانەکەیان وەمحبەت و رەفتار باشی ئەو بەتەواوی وەکو گەرمی سۆپایەکە کەلەشەوێکی زۆر ساردی زستاندا گەرمی بەماڵێك ئەبەخشێ.**

**٩-ئەبیت کارێك بکرێت کەهاوسەرییەتی بگۆڕێت بەشەریکایەتیەکی راستی ئاشکرایە کەلە کارگەیەکدا شەریکەکان تاپێویستی و توانا هاوکاری یەکتری ئەکەن وەهەرگیز بۆ زاڵ بوون بەسەر یەکتریدا بەزیانی کارگەکە هەوڵ نادەن، تۆش لەژیانی هاوسەریدا هەرگیز بەتەمامەبە کە کەسایەتی هاوسەرەکەت بەئارەزووی خۆت لەقاڵب بدەی.**

**چۆنیەتی پەیوەندی ژن و مێرد هەرچی بێت قەدەر وای داناوە کەهەریەکەیان هێشتا کەسێکی ئازادە و هەقی ئەوەیان هەی تائەندازەیەکی دیاریکراو مافی خۆیان بپارێزن.**

**زاڵ بوونی یەکێکیان بەسەر ئەوەی تریاندا نیشانەی ستەمگەریە• شەریکایەتی هاوسەرێکی زاڵم و ژنێکی گوێڕایەڵ و ملکەچ بەدرێژایی ژیانی هاوسەری لەگەڵ عەقڵدا ناگونجێت، ژن و پیاوی ئاسایی وەکو دوو مرۆڤی عاقڵ و تێگەیشت و رێزلەیەکتری ئەگرن.**

**مرۆڤ ناتوانێ وەکو سەیارە مرۆڤێکی تر بکاتە موڵکی خۆی تەحەمولکردنی خۆشەویستی ژیان تائەم ئەندازەیە شتێکی نائاساییە خۆشەویستی راستیەکە لایەنی دۆستی و خۆشەویستی بەرامبەری هەیەی، عاشق و مەعشوق لەنێوان ئارەزووەکانی یەکتریدا رێگایە کێشەو جیاوازی نادەن.**

١٠-هەرکاتێك لەنێوان ژن و پیاودا لەرووی جنسیەوە سازش نەبێت پێویستە بەزوویی چارەسەری بەپەلەی بۆ بدۆزرێتەوە، ئەو ژن و پیاوانەی کەلە رووی جنسیەوە ناگونجێن و تێگەیشتنیان نیە زیاد لەهەموو ژن و مێردەکانی تر لەکێشەو گرفتاریان.

پیاوێك کە هێزی جنسی تەواوی نەبێت رەنگە توشی نەخۆشیەکی خەیالی بێت، وەبەردەوام ئازار بەدەست نارەحەتی جسمی و دەروونیەوە بچێژێت ئەمڕۆ هیچ بیانوویەك و جودی نیە بۆ نەبوونی نەگونجانی جنسی چونکە زۆر کتێب لەبارەی رێنمایی جنسیەوە بلاوکراوەتەوە سەرەڕای ئەوەی کاتێك وەزع نارەحەت تر بوو ئەتوانرێت سوود لەرێنماییەکانی دەرونزان وەربگیرێت.

١١-بۆ ئەوەی خۆش بەخت بیت پێویستە پەیوەندیت لەگەڵ دەوروبەرەکەت پتەو بێت ئەو کەسانەی کەتەنها هەوڵی خۆشبەختی خۆیان ئەدەن زۆر کەمیان دەگەنە مەبەستەکانیان و زۆربەی زۆریان سەرکەوتوونابن. هەوڵ بدە بۆ پێك هێنانی هەمەرەنگی لەژیانی هاوسەریدا پەیوەندی ببەستە بەزۆر شتی دەرەوە.

ئێمە سوپاسی ئەو ژن و هاوسەرانە ئەکەین کەهەریەکەیان زەوقێکی سەر بخۆیان هەیەو بۆ گەشت و سەرگەرمی تەوەقعیان تەنها لەسەر هاوسەرەکانیان نیە، هەوڵ بدەن بەکتێب خوێندنەوە خۆتان رابهێنن و گوێگرتن لەمۆسیقا خۆی لەخۆیدا ئارەزوویەکە وەهەوڵ بدە سەرگەرمیەك بۆ خۆتان بدۆزنەوە، بەیوەندی بکە بەتیپە وەرزشیەکانەوە بەشێوەیەکی گشتی هەنگاوێکی باش بنێن بۆ دروستکردنی ژیانێکی هەمەلایەنەیی، ئەو کەسانەی کەلە ژیانی هاوسەریدا شکستیان خواردووە تەمبەڵن و بەردەوام بیانو بۆ بەدبەختی خۆیان دەهێننەوە، وەرەنگە زۆر بەیان بڵێن:

((ئەگەر لەگەڵ کەسێکی تر هاوسەرایەتیم بکردایە ژیانم بەشێوەیەکی تردەبوو)).

بەڵام ئەبێ دیاری بکرێت تاچەند ئەم رایە راستە، زۆر ژن و پیاوی تووڕە رەوشی کەسێکی ئیفلیج ئەگرنە پێش کەتا کۆتایی تەمەن مەحکوم بەتەحەمولی

**ئەو ژیانە غەم هێنەرە دەبن چونکە ئەو ((بەژن و پیاوەوە)) ئامادە نیە ئاڵوگۆڕێك بەسەر ئەخلاق و رەفتار یابهێنێت لەکاتێکدا پێویستە پێش ئەوەی چاوەڕوان بکات خەڵکی ئاڵوگۆڕ بەسەر خۆیاندا بهێنێت دەبێت خۆیان بکەونە چاکردنی رەفتاری خۆیان.**

# بەشی پانزەیەم

## (ئایا تاچەند چێژی جنسی پێویستە)
## (سەلامەتی و چێژی جنسی)

لەسەلامەتی جسمی و دەرونی تۆدا پەیوەندی جنسی زۆر زیاتر لەوە گرنگی هەیە کەتۆ تەسەوری ئەکەی یەکێك لەمۆ بنەڕەتیەکانی ژیان غەریزەی جنسیە کەلە دوو بەش پێك دێت

١-بۆ دروستکردنی منداڵ.

٢-ئەنگیزەیەکی پاك و دڵسۆزی و خۆشەویستی.

فرۆید غەریزەی جنسی بە ((Libldo)) ناو ئەبات کەوشەیەکی لاتینیەو ماناکەی ((شەهوەتە))، وەلەو بڕوایەدایە ریشەی زۆربەی نارەحەتیە دەرونیەکان کێشمەکیشی سۆزداری و گرێیەکە پێویستیان بەئازادبوون هەیە.

## (چێژی تێر بوونی جنسی پەیوەندی بەخۆشبەختی کەسایەتیەوە هەیە)

سەلامەتی سۆزی تۆ پەیوەندی بەرەوشی عاقڵانەی تۆ هەیە لەرووبەڕوو بوونەوەی لایەنی شەهوانی ژیانت، دکتۆر ((پتر مارشال)) لەم بارەیەوە دەڵێت:-

پاش برسێتی بەهێزترین غەریزەی ئینسان شەهەواتی جنسی‌یە هیچ کەس ناتوانێ لێی رزگار بێت چونکە ئاوێتەی بوونی تۆ بووە، لەخوێنی هەموو کەسێکدا دەجولێ‌و بەگوێتاندا دەخوێنێ‌و لەچاوەکانتانا دەبینرێ.

شەهەواتی جنسی بەشێوەی چۆنیەتی بەکارهێنانی رەنگە بەجوانترین یان ناشیرینترین شێوە لەژیاندا دەربکەوێت مرۆڤ تەنها لە پێناوی منالْ بوندا دەست ناداتە کاری جنسی بەڵکو ئاشکرایە ئارەزووەکات بەو پێیە خۆشەویستی دەربڕێت وەچێژی لێ وەربگرێت، زۆربەی شاکارە هونەری‌و مۆسیقی‌و ئەدەبیەکان لە میهرەبانی غەریزەی جنسیەوە ئیلهامی وەرگرتووە، لەلایەکی ترەوە ئەو ئازارانەی کەبەشێوەی راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ لەکێشە جنسیەکانەوە دروست دەبێت بەدبەختی جۆربەجۆر دروست دەکات وەك چۆن بۆ نموونە ئیسپات کراوە کە ٥/٤ ی تەڵاقەکان بەهۆی نەگونجان‌و تەفاهومی جنسیەوەیە.

## (رەنگە نەخۆشی جنسی بگۆڕێت بەنەخۆشی جسمی)

خەلەلە جنسیەکان رەنگە نەخۆشی جسمی و دەروونی توند دروست بکات بۆ نموونە هێندە بەسە لەبارەی کرداری جنسی خۆتان یان لەبارەی ئەفکاری پەیوەندی دار بەکرداری جنسیەوە هەست بەتاوانێکی گەورە بکەیت تاوەکو ئەم هەستی تاوانە بگۆڕێت بەنەخۆشیەکی دەرونی.

لەگەڵ ئەوەشدا هۆی بنەڕەتی نەخۆشی تۆ کرداری جنسی نیە بەڵکو ئەو هەستی تاوانەیە کەخۆتان بۆ دەرونتان دروستتان کردووە ئەڵبەتە هەستی تاوانباری رەنگە لائیرادی بێت، تۆ ئەتوانیت بەم شێوەیە تەئکید لەخۆت بکەیەتەوە (بەهیچ شێوەیەك خۆم بەگوناهبار نازانم لەوەی کە کردومە)) لەوکاتەدا ئەوەی تۆ بۆ لای دەرونزانێك بەلکێش دەکات بابەتێکی ترە نەك بابەتی جنسی.

## (گرنگی تەربیەتی جنسی)

لەزۆر رووەوە نەگونجانی جنسی دەگەڕێتەوە بۆ رابردووی زۆر دووری ژیان هەتا تەمەنی منداڵیش ئەگرێتەوە، لەبەر ئەوە هەرکات مرۆڤ بیەوێت بەهرەمەند بێت لەژیانێکی پڕ لەخۆشی ئەبێت ئاگاداری زەرورەتی گرنگی تەربیەتیجنسی بێت.

بەپێی لێکۆڵینەوەکانی فرۆیدو ئیستکلو دەرونزانەکانی تر کەپەیوەندی نێوان شەهواتی جنسیو سەلامەتیان دیاری کردووە، ئێمە ئەمڕۆ ئەزانین روونکردنەوە لەبارەی ئەم پەیوەندییەوە چەند گرنگی هەیەو تاچ ئەندازەیەك ئەتوانێت کۆتایی بە بەشی زۆری ئازارەکانمان بهێنێت.

شەرمو تێبینی تێکەڵاو دەربارەی مەسائیلی جنسی زیاتر لە ئادابو رسومو خورافاتی کۆن سەرچاوە ئەگرێت کەلە هەر روویەکەوە لەگەڵ عەقڵدانا گونجێت.

نەزانی ااەکرداری جنسی بەراستی جەهلێکی غەمهێنەرە کە بێبەشی لەژیانی زۆر دروست کردووەو هەزاران کەسی مەحکوم بەژیانێکی سەرانسەر سەرنجو بەدبەختی کردووە.

## (نەزانی لەبارەی کرداری جنسی گران دەکەوێتەوە)

بێ ئاگایی فراوان لەبارەی یەکێك لە گرنگ ترین لایەنەکانی رەفتاری مرۆڤ واتە لایەنی جنسی مرۆڤ عاقبەتێکی خراپی دەبێت، کەبەراستی پێوانەکردنی لەگەڵ هەرشتێکدا زەحمەتە ئەم بێ ئاگاییە زیاتر بەهۆی ئەوە وەیە مەسائلی جنسی لەئەدەبیاتی بازاڕیدا (بەداخەوە کەبەرەواج ترین بازاڕە) بەشێوەیەکی نازانستیانە مامەڵەی لەگەڵ دەکرێتو روون دەکرێتەوە کەزیانێکی فراوان ئەدات لەرونکردنەوەی بابەتی جنسی.

## (پێویستە واقعی بین)

ڕەوشی کۆمەڵگای ئێمە لەمەڕ پەیوەندی جنسیەوە دەبێت واقعیانە بێت. پرۆفیسۆر ((روبرت ماك ایور)) مامۆستای کۆمەڵگا ناسی لەزانکۆی کۆڵۆمبیا گرنگی تەربیەتی جنسی دەست نیشان دەکات بۆ بەرگری کردن لەڕووداوەکان ئەو دەڵێت:- لەبارەی ئەوەی پەیوەندی بەرەفتاری ئینسانەوە هەیە ئێمە نابێت هەرگیز حاشا لەدەربڕینی ڕاستیەکان بکەین یان بسڵەمیەنەوە، دۆستایەتی لەگەڵ ڕاستیدا نەك تەنها دژی دابونەریتی ڕەوشتی نیە بەڵکو مەترسیە حەقیقیەکان لەمەترسیە خەیاڵیەکان جیادەکاتەوە ئێمە ئەو ڕاستیە ئەزانین کە هەڵەکردن لەمەڕ هەڵبژاردنی سەلامەتی جسمی خەتەرناکە.

ئەبێت ئەو باوەڕەشمان هەبێت کە ئەم هەڵەیە مەترسی فراوانی هەیە لەسەر سەلامەتی ئەخلاقیش. تەنها لەکاتی بەئاگاییدا ئێمە ئەتوانین دەربارەی مەسائیلی شەخصی کەلەپەیوەندیجنسیەوە سەرچاوە ئەگرێت دادوەری بکەین کاتێك تەربیەتی جنسی هەموو جیهان بگرێتەوە بێگومان مرۆڤایەتی هەنگاوێکی باشی بۆ پێشکەوتن ناوە لەئەنجامدا ئەم پێشکەوتنە دونیا بەرەولای سەلامەتی زیاتر پەلکێش دەکات وەنەوەی گەشەسەندوتر تیایدا ژیان ئەبەنە سەر بەم ڕێگایە زانیاریو زانست نزیکی مەبەستەکانی خۆی دەبێتەوە.

## (بێ توانای جنسی لە پیاودا)

دکتۆر ((ویلیام استکل)) دەڵێت: بێ توانای مرۆڤ لەعەشقدا بەشێوەیەکی ترسناك ڕۆژ بەرۆژ بڵاوتر دەبێتەوە بێ توانای جنسی یەکێکە لەنارەحەتیە ئاساییەکانی دونیای پێشکەوتوی ئەمڕۆ. هەر پیاوێکی بێ توانا خاوەنی کۆمەڵێك دەردو غەمی ماڵ وێرانکەرە کە ڕەنگە بێتە ڕێگر لەبەردەم هاوسەرایەتیدا یان نەك تەنها دەبێتە هۆی وێران کردنی پایەکانی ماڵ بەڵکو سەلامەتی ژیانیش وێران دەکات وەیان پیاو هەرزوو توشی گرفتی دەرونی توند

دەکات، ژمارەی ئەو کەسانەی کەلە ڕووی توانای جنسیەوە بێ هێزن زۆر زیاترە لەوەی کەتەسەور ئەکرێت. بەپێی تاقیکردنەوەکانی خۆم لەنیوە زیاتری پیاوانی جیهان بێ بەشن لەکرداری ئاسایی جنسی.

## (هۆی سەرەکی بێ توانای جنسی)

مەسەلەی بێ توانای جنسی مەسەلەیەکی زۆر پێچاوپێچ و ئاڵۆزە بەتایبەتی لەبەر ئەوەی جۆرەها ڕێژەی جیاوازی هەیە

زۆر جار هۆی پێکهێنانی ئەو بی توانایی‌یە لایەنی دەروونی هەیەو بەهۆی کێشەیەکی حەل نەبووەوەیە کەلە قولایی مێشکدایە وەیان ڕەنگە بەهۆی ئەم حاڵەتە جۆربە جۆرانەی خوارەوە بێت.

(حیجاب – بێ ئاگای سەبارەت بە مەسائلی جنسی – ترس و نیگەرانی – هەست کردن بەگوناح – بێ زاری – بەدبەختی – کێشەو بەڵای لەناکاو – بێ توانایی لەخۆشەویستیدا – ڕێگای هەڵەکانی پەیوەندی دار بەجنسیەوە – خۆ خواردنەوە – گرفتی دەروونی – ئارەزووی هاوجنس بازی – ئارەزووی ئازاردانی ژن – ترس لەناڕەحەتکردنی ژن – ترس لەحامڵە بوونی ژن – ترسی لەئاگاڵە خۆنەبوون لەکاتی جووت بووندا. ئەو کێشانەی کەمەزهەب قەدەغەی کردووە یان دابونەریت ڕێگەی پێنەدات.

## (ڕژانی بەزر پێش کاتی خۆی)

دەردانی شەهوەتی بەپەلە یەکێکی ترە لەهۆ بەرچاوەکانی بێ هێزی جنس کەدەبێتەهۆی لاوازی لەجووت بووندا و ژن ڕازی ناکات بەو کارە بە زۆری ئەم هۆیە کێشەی نێوان ئارەزووی جێبەجێکردنی غەریزەی جنس لەلایەک و ڕێگری ئەم ئارەزووە لەلایەکی ترەوەیە.

## (ساردی جنسی)

دەربڕینی ساردی لەئیش و کاری جنسیدا نیشانەیەکی ترە لە بێ هێزی جنسی بەشێوەیەکی گشتی بێ هێزی جنسی مایەی کێشەی دەرونی

لەرادەبەدەرە کە کاریگەری فراوانی لەسەر مرۆڤ و کەسایەتی هەیە، ئەو پیاوانەی کەتوشبووی بێ هێزی توانای جنسین بەزۆری نیگەرای سەلامەتی مەزاجی خۆیانن و بەردەوام گلەیی دەکەن لەنارەحەتی جنسی وەك ((بێخەوی- ماندووی- بێ تاقەتی بەردەوام وە بێئیشتیهایی- سەرئێشە- نیگەرانی- تووڕەیی)) بەردەوام سەردانی ئەم پزیشك و ئەو پزیشك ئەکەن- دەستنیشان کردنی نەخۆشیە حەقیقیەکانی ئەوان کارێکی هێندە سەهل و ئاسان نیە.

ئەو پیاوە ی کەلە رووی جنسەیەوە بێ توانایە هەست بەکەمی دەکات لەبەر ئەوەی کەناتوانێ لەرووی جنسیەوە ژنەکەی رازی بکات.کاتێك هەموو هەوڵەکانی لەم رووەوە رووبەڕوی شکست دەبێتەوە نارەحەت دەبێت و شەرم دەیگرێت ئالەم کاتەدا ژن دەبێت زۆر عاقڵ و تێگەیشتوو بێت و گاڵتەی پێ نەکات سەبارەت بەبێ توانای جنسی چونکە بەرنگاری ئەو وورده وەزعەکە خراپتر دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی کە پیاوە هەست بەتاوان و کەمی بکات بەم پێیەش نارەحەتی دەروونی سەد هێندەی تر زیاد دەبێت، بێ توانای جنسی کەلە لائیرادی مێشکدا جێگای قوڵێ بۆ خۆی داگیر کردبێت پێویستی بەچارەسەری دەقیقی دەرونیە و هەرکات بەتەواوی دەست نیشان بکرێت زۆر جار ئەنجامەکەی بەسەرکەوتوویی کۆتایی دێت و چارەسەریشی بەسراوە بەبابەتە ئاڵۆز و جۆربەجۆرەکانەوە.

هەندێك کەس بەکاتێکی کەم دەگەرێتەوە حاڵەتی ئاسایی خۆیان و هەندێکی تریش پێویستیان بەچارەسەری درێژ خایەن هەیە.

## (ساردی ژن لەپەیوەندی جنسیدا)

ساردی ژن نیشانەی کێشەیەکی دەرونی و جنسیە کەژنەکە بێبەش ئەکات لەچێژی جنسی لەکاتی پەیوەندی جنسیدا، وە ئەم کەم و کەورتیە جنسیە لەنێوژنناندا زۆر زۆرە.

یەكێك لەدەرونزانەگەورەكان لەو بڕوایەدایە كە نزیكەی ٤٠٪ی ژنانی شوكردو چێژ لە جووت بوونیان بەهیچ شێوەیەك وەرناگرن یان زۆربە كەمی چێژ وەرئەگرن، بەڵام لەهەمان كاتدا ئەبێت لەبیرت بێت كە ساردی ژن لەپەیوەندی جنسیدا ئەوەنیە كەبەهیچ شێوەیەك. ئارەزووی جووت بوونی جنسی نیە بەڵكو زیاتر مەبەست ئەوەیە كەپەیوەندی جنسی لایان گرنگ نیە.

ساردی ئەنواعی جۆربەجۆری هەیە هەریەكەیان بەسراوە بەشتێكەوە كەهەندێكیان بریتین لە مانە:-

١-ساردی جنس:- بریتیە لەبێ توانای بۆ وەرگرتنی چێژی تەواو لەپەیوەندی جنسیدا كەبەهۆی بێهێزی هاوسەرەوەیە. كاتێك گرفتی هاوسەر نەماو شێوەو توانای جنسی بەهێز بوو ژنیش ئەتوانێ بە تەواوی چێژ وەرگرێت.

٢-ساردی دەستكرد:- ئەم جۆرە ساردیە بەزۆری بەهۆی شەرمەوەیە.

بەچاك كردنی عادەتو رەفتار وەپەی بردن بەو رێگرانەی كەئەم ژنانە دوور ئەخاتەوە لەچێژوەرگرتن ئەتوانرێت ئەوان بۆ چێژوەرگرتن لەپەیوەندی جنسا بگەڕێنرێتەوە بۆ دۆخی ئاسایی.

٣-ساردی بەهۆی بەخۆنازینەوە:- ئەم جۆرە ساردیە یەكێكە لە توندترین جۆرەكانیەوە بۆ نموونەی ئەو جۆرە ساردییە ژنێكی جوان دەهێنمەوە كەپەیوەندی جنسی بەجۆرێك لە پیس بوون ئەزانێو ئارەزوو ناكات كەتەسلیمی هاوسەرەكەی بێت زۆربەی ئەو ژنانەی كە زۆر ساردن بەزۆری بەخۆیان ئەنازنو بەجوانی لەشو لاریانەوە هەربۆیە لەكاتی جووت بووندا هێزی بیركردنەوەیان لای بابەتی ترە.

## (ئەو ژنە جوانانەی كە خەڵەتاوی خۆیانن.)

لەناو نەخۆشەكاندا ژنی وا هەبووە سەرەڕای جوانیەكی زۆرو ئیشو دەرامەتێكی باش لەروی جوانیو دڵفرێنیەوە شایانی ئاماژە پێكردن بووە لەگەڵ

هەموو ئەمانەشدا هاوسەرەکانیان گلەییان لەساردیو بێ زەوقی ئەوان کردووە لەکاتی جوت بوندا.

زۆر جار ژن کە زۆر باسی جوانیان ئەکرێت لەو بڕوایەدان کەهەموو پیاوان یەکسانن بەوەی کەبەردەوام بەشانو بالأیاندا هەڵئەدرێ بەجۆرێك خۆیان فریو ئەدەن کە بیرکردنەوە لەوەی کە ژنێکی جوانن لەحزەیەك مێشکیان بەرنادا وەلەکاتی پەیوەندی جنسیا لەبری ئەوەی فیکریان لای عەشقو چێژوەرگرتن بێ زیاتر لای ئەوەیە کە قژیان تێك نەچێت.

ژنێك لەسەر سیستەم لەکاتی پەیوەندی جنسیدا بەو پەڕی ئیهمالیەوە نینۆکەکانی لوس ئەکرد، هاوسەرەکەی ئەیزانی کە ئەو لەپەیوەندی جنسیدا زۆر ساردە بەڵام هەرگیز تەسەوری نەئەکرد تائەم ئەندازەیە بێت.

پیاوێکی تر ئەیوت ژنەکەی لەکاتی جووت بووندا کتێب دەخوێنێتەوە. پیاوێکی تریش تەئکیدی ئەکردەوە کەژنەکەی بەهیچ شێوەیەك ئامادە نەبووە کەهیچ ئاڵوگۆڕێك لە پێکهاتەی جنسی لەشیدابێت.

ئافرەتێکی زیاد لەحەد جوان کە سێجار شووی کردبوو بۆ چارەسەر هاتبوو بۆ لای من لەسەر ئێشەی توندو ماندووی بەردەوامو بێ هێزی زۆر شکایەتی هەبوو کاتێ باسی مەوزوعی پەیوەندی جنسیم لاکرد زیاد لەحەد نارەحەت بوو دیار بوو کەلە دەربڕینی ئەم مەوزوعەی من نارەحەت بووە سەرئەنجام هێنامە سەر ئەو رایەی قسە بکات، ئەوکات زانیم کە هێشتا بوخچەی نەکراوەیە پرسیارم کرد مانای ئەم کارە پاش سێ جار شوکردن چییە لەوەڵامدا ووتی ئیجازەم بەهیچ یەکێ لەو سێ هاوسەرەی نەداوە کە پەیوەندی جنسیان لەگەڵیدا هەبێت، چونکە جووت بوونی بە جۆرێك لە پیس بوون ئەزانی.

## (هەست کردن بەگوناهکاری رەنگە ببێتە هۆی ساردی جنسی)

هەندێ لەژنان بۆیە چێژوەرگرتنی جنسیان نیە چونکە لەدەروونی خۆیاندا سەبارەت بەکرداری جنسی هەست بە تاوان ئەکەن، ژنانی زۆر شوێن بەزۆری لەبەر هەستکردن بە تاوان بێ بەشن لە چێژی جنسی.

## (دژایەتی کردن پەیوەندی جنسی نارەحەت ئەکات)

ئاشکرایە ئەو ژنەی کەوەکو دوژمنێك سەیری هاوسەرەکەی ئەکات کەمتر لەو ژنە چێژ وەر ئەگرێت کەبەهیچ شێوەیەك هاوسەرەکەی خۆشی ناوێ، ساردی جنسی بەزۆری لە ئافرەتی عەصەبی و شەرانیدا بەدی ئەکرێت، زۆربەیان لەکاتی پەیوەندی جنسیدا لەگەڵ هاوسەرکانیاندا مێشکیان پڕە لە کێشە، ژنی سارد بەهۆی بێ بەشی لەچێژو لەزەتی جنسی بەزۆری حەزلە ئازاردانی خەڵکی تر ئەکەن لەگەڵ هیچ کەسدا ناگونجێن و زۆر بەشیان مرۆڤی توڕەو شەڕانین.

## (ئیرادەی چێژ وەرنەگرتن)

ئەو ئافرەتانەی کە ئامادەیی چێژوەرگرتنی جنسیان نیە بێ خەبەرن لە هۆی نائاگای وەزعی خۆیان بەگشتی، هەندێکیان وانیشان ئەدەن کە ساردی جنسیان ناچاریەوەل بۆ چارەنوسیان ئەدەن وەزیفەی جنسیی خۆیان بەشێوەی میکانیکی وەکو وەزیفەیەك نەك وەکو لەزەتێك ئەنجام ئەدەن.

دکتور(( استرکل) ئەم دردەدەی ئەوان بە (ئیرادەی چێژ وەرگتن)) ناو ئەبات و لەم بارەیەوە دەڵێت ژنانی سارد مەزاج لەراستیدا لەلائیرادەی مێشکی خۆیان بە هاوسەرکەی خۆیان دەڵێن ((بۆ یە خۆمت بۆ شل ئەکەم چونکە وەزیفەی هاوسەریم وا پێویست دەکات وەگەرنا من.هیچ چێژێك لەم کارە وەرناگرم)).

## (هەندێك جار تاوانبار پیاوانن)

هەندێ جار پیاوان هێندە لەپەیوەندی جنسی بێ توانان کە گوناهی چێژ وەرنەگرتنی ژنان ئەبێت بخرێتە ئەستۆی ئەوانەوە. ئاشکرایە کەلە پەیوەندی جنسیدا ژنان حوکمی شاگردێکیان هەیە لەبەردەم وەستادا بۆ فێر بوونی هونەری جنسی بەڵام بەداخەوە لەزۆربەی کاتدا وەستاکەیان واتە پیاوان وەستایەکی نەزان و نەشارەزان دکتۆر ((لوئی بیش)) دەڵێ کچان وەکو ئالەتێکی مۆسیقان لەم بارەیەوە تەئکید دەکاتەوە ((شێوەی بەکارهێنانی فێر بن ئەوکات ئەبیستن هەر نەوایەکی دڵگیرتان بوێت بۆتان لێئەدات)).

هەندێ لەپیاوان وا ئەزانن کەپەیوەندی جنسی کردارێکی بەتەواوی جسمیە، لەکاتێکدا بەبڕوای ((دکتور بیش)) لایەنی دەروونی و سۆزی ئەم جووت بوونە زۆر لەلایەنە بەدەنیەکە گرنگترە. هەرکاتێك ژنێك شارەزای تەواوی لەمەڕ مەسائلی جنسی نەبێت زۆر ئەستەمە کەلە رووی جنسیەوە ئافرەتێکی شایستەبێت وەهەر بۆیە ئەمە وەزیفەی پیاوە کەهەرکات بێ ئاگاو نەزان بێت لەپەیوەندی جنسی پێویستە کتێبی پەیوەندیدار بەمەسائلی جنسی بخوێنێتەوە وەهانی ژنەکەی بدات بۆ زاڵ بوون بەسەر ساردی جنسی خۆیدا چونکە لەزەتی جنسی بۆ ژن و پیاو هەردوو پێویستە بۆ هاوسەرداریەکی سەرکەوتوو.

## (عەشق بازی لەگەڵ هاورەگەز)

عەشق بازی لەگەڵ هاورەگەز یەکێکە لەگرنگترین کێشەی مەدەنی و کۆمەڵایەتی وەلەنێوان تێکڕای چین و توێژەکان و لەقۆناغە جیاوازەکانی ژیان تێکڕای مرۆڤ بەدەوڵەمەندو فەقیرو زاناو نەزان و زگورتی و خێزاندارو وەپیرو گەنج لەژێر خەتەری ئەم مەترسیەدان.

ئارەزووی جووت بون لەگەڵ هاورەگەز نیشانەی هۆیەکی دەروونی قوڵە کەرەنگە سەرچاوەکەی پەیوەندی نائاسایی و ناپەسەند بێت لەگەڵ هەندێ لە ئەندامانی خێزان هەر بۆیە نابێت ئەم مەوزوعانە بە عادەتێکی رەچەڵەکی یان

نەخۆشی ئاسایی سەیر بکرێت. زانستی پزیشکی بەپێچەوانەی بیروبۆچوونی هەندێ کەس کە تائێستاش هیچ جۆرە هۆیەکی ئەساسیان بۆ ئەم عادەتە نەدۆزیوەتەوە بەشێوەیەك ئەتوانرێت بووترێت بەدڵنیاییەوە کە جوت بوون لەگەڵ هاورەگەز ڕەوشتێکی جسمیە کەبەزۆری بەهۆی دەرونیەوەیەو هیچ پەوەندیەکی بەهۆی بەدەنیەوە نیە، ئەوانەی تووشی ئارەزووی یاری کردنیان هەیە لەگەڵ هاورەگەزی خۆیان هەرچەند سالمو خاوەنی ئالاتی بەهێزی جنسی بن ناتوانن چێژی پێویست لەجووت بوون لەگەڵ رەگەزی بەرامبەر وەربگرن.

لەگەڵ ئەوەشدا هەندێکیش هەن کەلە هەردوو لایەندا چێژ وەرئەگرن هەتا ڕێژەیەکی زۆرتەنها لەبەر ئەوە زەواج ئەکەن کە ئارەزووی حەزکردن لە هاو جنسیان دا بپۆشن وە هەندێکیان ئومێدیان هەیە ژیانی هاوسەری ئەم کێشەیەی ئەوان چارەسەر بکات بەو مانایەی کەلەو بڕوایەدان, ژیانی هاوسەری دەبێتە ڕێگر لەبەردەم بەردەوامی دان بەوکارە نابەجێیانەی خۆیان:

## (هۆی تێکەڵ بوون لەگەڵ هاورەگەزدا)

تەنها یەك بیروبۆچون هەیە بۆ سەلماندنی ئەم ئارەزووە، ئەویش ڕەنگەبە سەر پیاوێکدا بسەلمێتو بەسەر پیاوێکی تردا نەسەلمێ، زۆرهۆ هەیە کەلە دروستکردنی ئەم ئارەزووە لەسەردەمی منالێدا کاریگەری هەبووە کە ئەتوانرێت دەست نیشانی ئەوانە بکرێت، کاریگەری دایك و باوك، تاقیکردنەوە جنسیەکانی تەمەنی منداڵیو سەرتای باڵغی، هەستکردن بەکەمی دەبێتە ڕێگر لەبەردەم پەیوەندی ئاسایی ئەندامانی خێزان، حەساسیەت لەبەرامبەر کۆمەلگاو ئەو شوینەی کە نائەمنی تێدابەدی ئەکرێت، وەك مردنی دایكو باوكو نەگونجاندنیان کە دەبێتە هۆی تەلاقو تەئسیری دایكو باوکی تورەو تووشبوو بەگرفتی دەروونی.

دەروونزانان ڕۆژ بەرۆژ سەرکەوتنی گەورە بەدەست دێنن بۆ ڕوونکردنەوەی ئەم هۆو کردارانە، بۆ نموونە ئیسپات کراوە کە ئارەزوی هاورەگەز بازی پیاو

بەزۆری بەهۆی هۆگر بوونی زیادە بەدایکەوە کە فرۆید ناوی لێناوە ((عقدة اودیب)) رەنگە ئەو کوڕەی حەرەکاتی ژنانە ئەنجام ئەدات بەهۆی ئەوەوە دەبێت کە لاسایی دایك‌و خوشکەکانی دەکاتەوە. هەندێ جار دایك‌و باوکیان ئەم پەیوەندیانەی نێوان کچ‌و کوڕەکانیان هان ئەدەن وە ئاگاداری زیانەکانی پاشە ڕۆژی ئەو کارەیان نین ((تومس)) لەم بارەیەوە دەڵێت: ((یەکێك لەو هۆیانەی کە زیاد لەپێویست گەشە بە ئارەزووی پیوەندی دەدات لەگەڵ هاو رەگەز ئەوەیە کەلەهەمان سەرتای منداڵیەوە ئەزانێت کە باوك‌و دایکی لە رگەزی ئەو واتە کچ بوون یان کوڕ بوونی ئەو رازی نین ئەو دایکانەی کە زیاد لە پێویست عەشق‌و عەلاقەو محبەتیان فیدای کوڕەکانیان ئەکەن بەووتەی ((امسترکر)) فێری دایك پەرستیان ئەکەن هەندێك جار تووشی هەڵەیەکی گەورە دەبن چونکە نازانن کەزیادەڕەوی لەدەربڕینی محبەتداو عەلاقەی فراوان بۆ کوڕەکانیان وەکو ئەوەیە کە زیاد لەپێویستی پڕ بوون چابکرێتە پیاڵەیەکەوە*

## (هاوڕەگەز بازی نیشانەی گەشەنەکردنی جنسیە)

ئەوانەی هاوڕەگەزیازی ئەکەن بەزۆری بریتین لەو نابالغانەی کەلە رووی جنسیەو تووڕەیی‌و ئازارەکانەوەتینوی محبەتن کە ترسیان لەرەگەزی بەرامبەر هەیە وە رەفتاری جنسی ئەوان بەزۆری بەهۆی گەڕانەوەیە بەتەمەنی منالی‌و هەلاتن لەژێر باری مەسئولیەتی جسمی کەمرۆڤی نائاسایی پەسەندو جێبەجێی ناکات.

ئەوانە دەربارەی چێژوەرگرتن فەلسەفەیەکی تایبەتی خۆیان هەیە و باوەڕیان بە ئامۆژگارییەکانی خەڵکی نیە دەربارەی رەفتارەکانی خۆیان.

---

* Oedlpe– پادشای ((تب)) Thebes کەزەواجی لەگەڵ دایکی کرد.

## (هاوڕەگەز بازان ئاگاداری ئەنگیزە شاراوەکانی خۆیان نین)

هاورەگەز بازان لەکۆمەڵگەی بەشەری ژیان ئەبەنە سەر ئاگاداری ئەنگیزە نابەجێیەکانی عادەتی خۆیان نین بەهیچ شێوەیەك، بەڵام هەست بەکێشەی زۆر ئەکەن بۆ دۆزینەوەی ڕێگای ڕاستی ژیان. زۆربەیان بەئاشکرا دەری ئەبڕن کەهەست بەکەمترین گوناح و خۆبەکەم زانین ناکەن بەڵام لەدڵەوە ئازار بەدەست زۆر کێشەوە ئەچێژن و بۆ لەناو بردنی ئەو گرفتانەی سەردانی پزیشك ئەکەن و هەندی جار لەبێ توانای مەزاج و سەرئێشەو ماندوی و بێ خەوی و بێ خۆراکی و ئازاری دڵ و بێهۆش بون و سەرئێشەو زۆر شتی تر باس ئەکەن بۆ چارەسەری ئەم دەردانە بەرەو لای پزیشك هەڵدێن بێ ئاگا لەوەی ترس و هەستکردن بە تاوان دەورێکی کاریگەری هەیە لەزیادکردن و دەرکەوتنی ئەم جۆرە نەخۆشیانە لەواندا

هەندێ جار هاورەگەز بازی رەنگە نارەحەتی دەروونی زیاتر بکات وەهەر بۆیە بۆ بەرگری کردن لە پاشە ڕۆژی خراپی ئەو ئەبێت سەردانی دەرونزان بکرێت.

## (ئارەزووی پێشکەوتن)

زۆربەی هاو رەگەز بازان بۆ تۆڵە کردنەوەی خۆبەکەم زانینی خۆیان دەست ئەدەنە هەستی لەپێشەوەی بونی خۆیان، ئەم کۆمەڵەیە بەزۆری وەکو ئەو ڕۆشنبیرە دروزن و دەست خاڵیانەن کەخۆیان دەخەنە ریزی ڕۆشنبیران و زانایان و هەوڵ ئەدەن لەدونیای هونەریدا بژین وەبەزاهیری خۆیان بەئەدەبیات و هونەرەوە ببەستنەوە.

لەکاتێکدا ڕێژەیەکی کەمیان بەهۆی نزیك بوونەوەیان لەهونەرمەندان هەندێ سەرکەوتن بەدەست دەهێنن بە پێچەوانەوە زۆربەی زۆریان لە ئەنجامی ئەو ئازار و بەدبەختیانەی کەلە ڕەفتارو ئەخلاقیاندا شاراوەیە هەرگیز سەرکەوتن بەدەست ناهێنن، ئەوان بۆ سەرنجدانی هاوڕەگەز بازی خۆیان و ڕەفتاری هەندێ لە نوسەرکان و هونەرمەندانی گەورەی مێژوو بەنموونە دەهێنێتەوە.

تەربیەتی جنسی لە فێرگەکانی ئێمەدا ڕەنگە ئەنجامێکی سود بەخشی هەبێت بۆ ئەوانەی کە هاورەگەز بازی ئەکەن بۆ رزگار کردنیان لەو عادەتە، هەرگیز نابێت ئەو رایە لە بیر بکرێت کەهۆی دەروونی تەنها بە رێگای کەشفی دەروونیەوەی ئەتوانرێت چارەسەر بکرێت هەر بۆیە ئەمڕۆ دەرونزانان بۆ چارەسەری ئەو کەسانەی خۆیان لەسەر هاوڕەگەز بازی راهێناوە ((کاتی فراوانی بۆ تەرخان کردووە کەگرنگترینیان ئاگادار ... ئەوەی ئەوانەکە ئەم کردارە نیشانەی گ.فتی دەرونیە لەواندا)).

## (لادانی جنسی جۆراوجۆر)

رێژەیەکی زۆری خەڵکی عادەتیان بەلادانی جنسی جۆربەجۆر وەرگرتوە کە بە شێوەیەکی بنەڕەتی پێویستیان بەچارەسە هەیە ئەتوانرێت ئەم جۆرە کەسانەیان لێدەستنیشان بکرێت:-

١-ئەوکەسانەی کە توانای گونجاندنیان نیە لەگەڵ کۆمەڵگادا لەروی جنسیەوە دەست ئەدەنە تاوانی جنسی.

٢-ئەو کەسانەی کەبەخۆشەویستی خەڵکی هەست بەنامۆی دەکەن.

٣-ئەوکەسانەی کە ئازاری منالەکانیان ئەدەن و هەندێ لەوانەی کە ئارەزوو ئەکەن هێزی جنسی خۆیان نیشان بدەن.

## (لەکرداری جنسیدا ئاسایی و نائاسایی چۆن جیادەکرێتەوە)

زۆربەی ژنان و پیاوان بەزۆری سەرنج ئەدەنە پێداویستی ئابوری و زانستی و تەربیەتی رۆڵەکانیان و لە چۆنیەتی تێپەڕاندنی کاتی ئەوان لەکاتی پشوودا دەکۆڵنەوە، بەڵام کەمتر لەبارەی ئەساسی ژیانی هاوسەری خۆیان یان پەیوەندی جنسی خۆیان ئەکۆڵنەوە و قسەو باس ئەکەن زۆر ژن و پیاو سەردانیان کردووم و زۆر گلەیی دەکەن لەهونەری معاشەقەو چۆنیەتی پەیوەندی جنسیان و ئەیانەوێت بزانن ئایا فلان کاری جنسی ئاساییە یان نا؟ واتە ئارەزووی یەك

جۆر جووت بونیان هەیە کە هاوسەرەکانیان بێزارە لێی بەوەی کە جورئەتی دەربڕینی داواکاری تریان نیە هەوڵ ئەدەن ئارەزووەکانی خۆیان بشارنەوە وە لەئەنجامدا زیاد لەپێویست گلەیی لەپەیوەندی هاوسەری ئەکەن. بەزۆری لێم ئەپرسن سنوری نێوان ئاسایی بوون و نائاسایی بوون لەپەیوەندی جنسیدا چیە؟ وەچۆن ئەتوانرێت دیاری بکرێت کەئایا کام کرداری جنسی ئاسایی و کام نائاسایی یە.

لەوەڵامدا ئەڵێم بۆ دەست نیشانکردنی ئەوەی کە ئایا فلان کرداری جنسی ئاسایی یە یان نائاسایی یاساو وەڵامێکی تایبەت بونی نیە، ئەوەی بۆ کەسێك ئاسایی یە رەنگە بۆ یەکێکی تر مایەی شەرم و ڕیسوایی بێت لە پەیوەندی هاوسەرایدا ئەم کردارانە پەیوەندی بەزەوق و ئارەزووی بەرامبەرەوە هەیە.

ئەنگیزەی ئیشتیهای جنسی مرۆڤ جیاوازەو بەشێوەی جیاواز دیاری ئەکرێت لەنێوان ئەو دوونەفەرەی کە یەکێکیان ماوەی ٣٦٥ رۆژ خواردنێکی سادە ئەخوات و چێژی لێوەردەگرێت وەیەکێکی تر کە لەخواردنی جۆربەجۆر چێژوەر ئەگرێت کامیان ئاسایی یە؟ لەوەڵامدا ئەبێت بوترێت هەردووکیان ئاسایین. ژن و پیاوێکیش کەبەهرەمەندن لەهاوسەرایەتیەکی خۆشبەخت بۆ دەربڕینی عەشقی جسمیان و خۆشبەختکردنی یەکتری دەست ئەدەنە هەرکارێکی لەو جۆرە کەلایەنی ئاسایی هەبێت.

ئەتوانرێت بووترێت کارەکانیان ئاسایی یە ئەگەر بێتوو ڕێچکەی ئاسایی بگرێتە پێش وەتەنها کاتی لایەنی نائاسایی بەخۆوە دەگرێت کەیەکێ لەو دوو هاوسەرە تەنها لەجۆرە کردارێکی جنسی نائاسایی چێژوەرگرێت.

مرۆڤی ئاسایی زۆر لەهەندێ کرداری جنسی نائاسایی ناکات وەك چۆن زیاد لەپێویست خواردن ناخوات، رەنگە خواردنێکی پرلە پرۆتینات و توندی لەخواردنێکی سادە بۆ باشتر بێت بەڵام هەرگیز خواردنی عەجیب و غەریب پەسەند ناکات.

بۆ نموونە: مریشك ناخوات لەبری مرەبا ئەو وەکو مرۆڤێکی نەزان هەموو شتێ تێکەڵی یەکتری ناکات بە پێچەوانەی تووش بوویەکی تێکچوی جنسی کە ئارەزوی عەجیب و غەریبی جنسی هەیە رەنگە دەست باتە هەرجۆرە کردادرێکی نائاسایی جنسی.

لەبەر ئەمە لەپەیوەندی جنسیدا نابێت زیاد دەست بکرێت بە کرداری نائاسایی بەڵام ئەبێت بەم پەیوەندی‌یە هەمیشە جوانی و پاکی بەدڵ ببەخشرێت وەجار بەجارێك بۆ دوورکەوتنەوە لەیەك رێگا دەست بدرێتە تەنوعی جنسی.

## (ئەتوانرێت پەیوەندی جنسی بەجێ تر پێك بهێنرێت)

ژن پیاوێك کە بیانەوێت پەیوەندی جنسیان لەزەت بەخشتربێت هەمیشە ئاگاداری ئەم پەیوەندیەن وەبۆ زیادکردنی پاکی و چێژی زیاتری ئەم پەیوەندیە هەمیشە رێگای نوێ بەکاردەهێنن و ئارەزوو ئەکەن لەناوچەیەکی خۆش و ئارامدا خۆشەویستی بکەن و دوور کەونەوە لەیەك چەشنە خۆشەویستی، ئەم رێگایە نەك تەنها رێگایەکی عاقڵانەیە بەڵکو رێگایەکی ئاسایی خۆشەویستیە، تەرخان کردنی بەشێکی ئەفکارو کات بۆ بابەتە جنسیەکان لە ژیانی هاوسەریدا زۆر ئاسایی و لەهەمان کاتدا زەروریشە هەندێ هاوسەر زۆر دەکەونە بیری ئاڵوگۆڕی کرداری جنسی و زۆر ئارەزووی پەیوەندی جنسی ئەکەن بەڵام ترسی ئەوەیانە کەئەو مەوزوعە دەربڕن، چونکە لە بڕوایەدان کەبەرامبەرەکەی ئەم ئارەزووە بەنائاسایی باتە قەڵەم.

دەرونزان لەو بڕوایەدایە کە دەربڕینی ئازادانەی ئەم رایانە زۆر چاکترە لەواز لێهێنانی و شاردنەوەی، هەرکات زۆربەی هاوسەرەکان رەچاوی ئەم خاڵە بکەن شاردنەوەی ئارەزووە جنسیەکانیان دەربڕن ئەتوانرێت بەر لەزۆربەی تەڵاقەکان بگیرێت.

## (ڕووبەڕووبوونەوەی دروست یان هەڵە)

هەریەک لەبابەتە جۆر بەجۆرەکانی کرداری جنسی پێویستە بەپێی خوورەفتاری بەرامبەرەکەت دیاری بکرێت لە ئاڵوگۆڕی خۆشەویستی نێوان ژن و پیاودا شێوەی ڕووبەڕووبوونەوەی بابەتەکە گرنگیەکی زۆری هەیە.

هەرکات پیاو ئارەزووی جووت بوونی هەبێت و بەشێوەیەکی ناجێ و بەتوڕەیی دەری بڕیت بۆ هاوسەرەکەی و شعوری بریندار بکات ئاشکرایە کە هاوسەرەکەی نەک تەنها داواکاریەکەی ڕەتدەکاتەوە بەڵکو ڕەنگە دوریش بکەوێتەوە لەهەرجۆرە پەیوەندیەکی جنسی لەگەڵیدا، هەرکات پیاو سروشتێکی توڕەو شەڕانی هەبێت هەر هەنگاوێکی بۆ خۆشەویستی ئاسایش ڕەت دەکرێتەوە وەلەکاتێکدا ئەو پیاوەی ئاگاداری ئەحساسەتەکانی هاوسەرەکەی بێت ئەتوانێت قەناعەت بەژنەکەی بهێنێت بۆ جێبەجێکردنی زۆربەی ئارەزووەکانی.

## (پێویستە ژن و پیاو خۆیان بڕیار بدەن)

ناکرێت ئەوەی کە ئەخلاقا لەزۆر ڕووی جیاوازە وەڕێگای پێ دراوە بۆ هەمو کەس ئاسایی بێت.

ئەم جۆرە بابەتانە بەستراونەتەوە بەکەسایەتی ئەو کەسەوە یانی بۆ هەموو کەسێک سنوری دیاریکراوی خۆی هەیە، دەرونزان ئەتوانێت تەنها یەک ڕێگای عاقڵانەو یەک ڕەفتاری شیاو لەبارەی کرداری جنسیەوە دەست نیشان بکات باقیەکەی دەبێت هەرکەسەو بەپێی ئارەزوی خۆی دیاری بکات.

دەربڕینی توڕەیی لەکاتی پەیوەندی جنسی ئاسایدا ڕەنگە بگۆڕێت بەبێ توانایی جنسی لە هاوسەردا ڕەنگە بەرامبەرەکەی بەهۆی لادانی ئارەزوەکانی واهەست بکات کەتواناى جێبەجێکردنی دەرونی خۆی نەبێت.

ڕەنگە ژنێک پەی بەئارەزوە جنسیەکانی هاوسەرەکەی نەبات چونکە هاوسەرەکەی جورئەتی ئەوەی نیە داواکارییەکانی بەئاشکرا دەربڕێت.

## (ڕێگری بەهۆی تورەییەوە)

تەنانــەت لــەدونیای پێــشکەوتووی ئــەمڕۆدا زۆر کــەس لــەبارەی کــرداری جنسیەوە بەشێوەیەك پەروەردە کراون تووشی جۆرە دایكو باوکێکی وا هاتوون کە تەنانـەت دوای هاوسـەری کـردنیش ترسیان هەیـە دەربارەی بابـەتی جنسی خۆیان ئازادانە رادەربڕن بۆیە لەئەنجامدا توانای جێبەجێکردنی ئەرکی جنسیان نیە.

## (بیروڕای کەسێتی خۆتان دەربارەی لادانی جنسی زۆر گرنگە)

بەشی زۆری ئەو کردارانـەی کە دەبێتـە هـۆی لادانـی جنسی شتێکی نـسبیە، کۆمـەڵگای پێشکەوتووی ئێمـە بەشێوەیەك بەرقـەرار بـووە کەبەیەگەیشتن لەگـەڵ رەگـەزی بەرامبـەردا تـەنها بـە بەشـێکی ئاسایی پەیوەنـدی جنـسی ئەداتـە قەڵـەم لەگەڵ ئەمانە شدا وەك چۆن دەبینـرێ زۆرن ئەوکەسـانەی کـەزۆر پەیوەنـدی تـری جنسی بەرێگە پێ دراو ئەزانن.

## (کرداری جنسی و خۆشەویستی و هاوسەری)

کاتێك ئێمـە باسـی کرداری جنسی ئەکـەین مەبەسـتمان تـەنها جـووت بوونی جنسی نیە بەڵکو مەبەستمان کرداری جسمی و ئەمنیـەتی سۆزداریشە، چونکە خۆشەویستیو کرداری جنسی تێکـەڵی یـەکترن وەشـەهواتی جنـسیش چـەندەها نیـشانەی دەرەکـی خۆشویـستنو جێگـای خۆشویـستنی بەرامبـەرە ئـازاردانی جنسی واتە ئازاردانی عەشقی، جووت بوونیش پڕە لە ئەمنیەت ئەوکەسـەی بێ بەش بێت لـە محبـەتی خـەڵکی هـەرگیز خۆی لـە شوێنی پارێزراودا هەست پێ ناکات.

عەشـق بریتیـە لەتێکـەڵی تـەواوی ژیـانی سـۆزداری بـەبێ ئـەو ژیـان هـیچ مانایـەکی نابێـتو لـەناو ئەچێت، کـرداری جنـسی لەهاوسـەریدا بریتیـیە لـە یەکگرتنی قولو تێپەڕاندنی سەردەمێکی پڕ لەپاکیو جوانی کە تیایـدا هـەردولا

بەشێوەیەکی هاوبەش ژیان بەسەر ئەبەن و بۆ ئایندەیان نەخشە ئەکێشن و ووردە کێشەکانیش هەر لەو نێوەندەدا لەناو ئەچن.

یەکسانی هاوبەشی جسمی و دەروونی ژن و پیاو کە هەردووکیان ئارەزووی یەکسانیان هەبێت بۆ چێژی جنسی دەبێتە هۆی پێکهێنانی ڕەزامەندی جنسی کەپایەو بنەمای هاوسەرێکی سەرکەوتووە، زۆر ژن و پیاو پاش ٥تا١٠ ساڵ بگرە زیاتریش لەژیانی هاوبەشی هێشتا ناگەنە قۆناغی هاو ئاهەنگی جنسی تەنها لە بەر ئەوەی هیچ کامیان بۆ چاککردنی نێوانیان هەنگاویان نەناوە، یەکەمین ساڵی هەر هاوسەریەك دەبێت بەدەورەیەکی تاقیکردنەوەی جنسی و دەرونی حساب بکرێت وە پاش ئەویش دەبێت ژیانی هاوسەری لەهەموو ڕوویەکەوە پارێزراو بێت.

سەبارەت بە نەگونجانی جنسی زۆر ژن و پیاو پاش ساڵە سەرەتاییەکانی ژیانی هاوسەرییان پەیوەندی خۆیان بەئاشتی و پێکەوە ژیان و پێکەوە گونجان دەر ئەبڕن وەهێندە سەرنجی چۆنیەتی پەیوەندیەکانی تریان نیە حسابی سەرچاوەیەکی ئیلهام و چێژی بۆ ناکەن بەڵکو بەعادەتێك و پێویستیەکی جسمی دائەنێت.

## (بەپێی پێویست سوود لەچاکەی جنسی وەربگرن)

هەر خێزانێك ئەبێت سوود وەربگرێت لەپەیوەندی جنسی بەمەبەستی درێژەدان و پاکی و گەشەی هاوسەری بۆ ڕونکردنەوەی هەستە سۆزدارییەکان. ئەو ڕێك کەوتنەی کەلەسەرەتای ساڵەکانی هاوسەریدا دروست دەبێ پەیوەندی سۆزداری ئێمە لەساڵەکانی دواییدا دەست نیشان ئەکات و وەکو هەڵگرتنی میوەیەکە کەلەژیاندا خراپ بوونی بۆ نیە، پەیوەندی هاوسەری گونجاوو باش نەك تەنها تا کاتێ بەلەزەتە کەسوودی لێ وەرئەگرین بەڵکو جوان بەکار هێنانی وەکو سەرمایەیەکە لەکاتی پێویستیدا سوودی لێوەرئەگرین.

## (بەناشیرینی سەیری کرداری جنسی مەکە)

گرنگ ترین خاڵ لەدەرك کردنی کرداری جنسی و هەوڵدان بۆلەناو بردنی نوقسانیەکانی ڕێگایەکە بەرامبەر بەو هەڵی ئەبژێری، ڕێگایەکی دروستو گونجاو لەگەڵ تێگەیشتنی بابەت بۆ دۆزینەوەی چاکترین ڕێگای گونجانی جنسی. یەکەمین هەنگاو بۆ گەیشتن بەم بابەتە بریتیە لە وەی باش بزانیت کە گرنگی کرداری جنسی تەنها بریتی نیە لەفەرمانێکی جسمی بەڵکو بریتیەلە بەشێك لەبەشەکانی تێکڕای کردارو ئەندێشەو ئارەزووەکانی مرۆڤ هەرکات بەتەواوەتی لەنهێنیەکانی گەشتین زیاد لەوەی چاوەڕوان ئەکەین ژیانمان لاجوانترو خۆشتر دەبێت وە بەپێچەوانەوە هەرکات زیادەوەریمان کرد لەسوود وەرگرتنی لایەنی جنسیو لایەنە سۆزداریەکەیمان ئیهمال کرد رەنگە گەورەترین زیانمان پێ بگەیەنێت و ژیانمان بەتەواوی لێ تاریك بکات.

## (پێویستە زانیاری بەدەست بهێنیت سەبارەت بە کرداری جنسی)

بۆ بەدەست هێنانی زانیاری زیاتر سەبارەت بە کرداری جنسی دوو ڕێگا بوونی هەیە ڕێگایەکیان بریتیەیە لەلێکۆڵینەوەی وردی بابەتەکان بەهاو بەشی لەگەڵ هاوسەردا بە دەورنێکی ئارامو خوێندنەوەی کتێبە سوودبەخشەکانی پەیوەندیدار بە کرداری جنسی، خۆشبەختانە جگە لە کتێبە سادەو سەرتاییەکان زۆر کتێبی پێشکەوتوو بڕ زانیاری ئێستا خراونەتە بەردەست، هەندێ کەس لەو بڕوایەدان ئەگەر دەونەفەر یان یەك نەفەر یەکتریان خۆش بوێت هیچ پێویستیان بەخوێندنەوەی کتێبی پەیوەندیدار بەمەسائلی جنسیەوە نیە بۆ سەلماندنی قسەکانیان دەڵێن کەسوور پێستەکان هەرگیز تەربیەتی جنسیان نەزانیوەو باوەگەورەکانمان هیچ پێویستیەکیان بەم کتێبانە نەبووە، ئەم قسانە لەهەر روویەکەوە لێکی بدەینەوە پێچەوانەی منطقة چونکە ئەمڕۆ زۆر ئەستەمە دەستنیشان بکرێت کە ئایا مرۆڤی ئەو سەردەمە چاند ئازاریان بەدەست بابەتە جنسیەکانەوە چەشتووە ئەوەندەی ئەمڕۆ زانیاری مان

لەدەستدایە لەو زەمانەدا ژنان خاوەنی گەشەی تەربەوی پێویستیان نەبووە کە سەبارەت بە ئازارەکانیان نارەزای دەربڕن ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە شێوەی تەربیەتی ئەوان ڕێگر بوو لەوەی کە بەئاشکرا باسی بابەتە جنسیەکان بکەن، ئەوان ئەرکی خۆیان تەنها لەسنوری تەربیەتی منداڵەکانیان و کاری ناوماڵدا ئەبینیەوەو بەپێی پێویست ئاگاداری کاریگەری گرنگی جنسی‌نەبوون بۆ خۆشبەختی خێزانی خۆیان وەبەزۆری ئەو سەردەمە ژنان لەقاڵب درابوون تائێستا.

ئەمڕۆ لەمسەردەمەدا ژنان زانیاری فروانتریان لەبەر دەستایە ئەزانن کەکێشەی جنسی و بێ توانای هێزی جنسی تاچ رادەیەك کاریگەری هەیە لەسەر چارەنوسی ژیانی هاوسەریان وەلەنێوان نارەحەتیە دەرونیەکان و ئازارە جنسیەکاندا چ پەیوەندیەکی نزیك هەیە، وەچاوەڕوان ئەکەن هاوسەر سەرەڕای (دابین کردنی پێویستی) داواکاری جنسیەکانیشیان جێبەجێبکەن لەهەمان کاتدا وادێتە بەرچاو کە ئەمڕۆ بێ خەمی و ساردی ژنان لەپەیوەندی جنسیدا زیاترە لە زەمانی رابردوو بەڵام ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەمڕۆ ژنان بەهۆی ئەوەی بەجورئەتەوە گرفتەکانی خۆیان دەرئەبڕن و تێدەکۆشن بۆ چارەسەری کێشەکانیان ڕێژەیەکی زۆری ژنان ئامادەی پەسەندکردنی ڕێك کەوتنی جنسی نین ئەمەش خۆی لەخۆیدا لەجیهاندا بووەتە هۆی زیاترکردنی ڕێژەی تەلاق.

## (پەندو ئامۆژگاریتان بوێت)

ڕێگایەکی تر بۆچاکتر دەرك کردنی مەسائلی جنسی بریتیە لەگفتوگۆکردن و ئامۆژگاری وەرگرتن، ئەو کەسانەی بەئەندازەی پێویست زانیاری جنسیان نیە وەیان ناتوانن بەپێی پێویست سوود لەو نوسینانە وەرگرن کەلەم بارەیەوە نوسراون رەنگە کیشەی جنسیەکانیان بۆ پزیشك یان لێکۆڵەرەوەیەکی کۆمەڵایەتی و مەزهەبی دەربڕن رەنگە زۆر کات ئەوان ئامۆژگارییەکی بەکەڵکیان بکەن یان بیانێرن بۆلای دەرونزانێك.

## (بەکورتی)

خاڵێکی زۆر گرنگ کەناکرێت فەرامۆش بکرێت ئەویە کە پێویستە تائەتوانی زانیاری بەدەست بهێنی سەبارەت بەکرداری جنسیو بەئەنجام گەیاندنی ئەم زانیاریانە بۆ درێژەدان لەژیانە سەرکەوتوویی زۆر گرنگە، دەبێت هەمیشە ئەوە بزانین بۆ مانەوە لەژیان تەنها پێویستتان بەخواردن و شوێنێك نیە بۆ گوزەراندنی ژیان بەڵکو پێویستان بەخۆراکی ڕۆحیش هەیە، جگە لەسەلامەتی جسمی دەبێت ئاگاداری ژیانی سۆزداریش بیت.

لەبەر ئەوەی ژیانی جنسی ئێمە زۆر گرنگی هەیە بۆ سەر سەلامەتی ئێمە لەبەر ئەوەی سەلامەتیش بناغەی ژیانی رۆژانەمان پێك دەهێنێت، دەبێت هەمیشە گرنگی بەمەسائیلی جنسی بدەین هەڵبەتە لێرەدا مەبەستم ئەوە نیە کە زیاد لەپێویستو هەمیشە گرنگی بدەین بەچێژی جنسی و لایەنە کانی چونکە ژیانی جنسیش بەتەنها ناتوانێ تەئمینی خۆشبەختی ژیانی هاوسەری بکات بەڵکو تەنها پایەیەکی بناغەو سەرچاوەیەکی ئیلهامەو بۆگەشتن بەخواستو ئارەزووەکانی ژیان.

زانیاری زیاتر سەبارەتی بە بابەتە جنسیەکانو ژیانی جنسی گونجاو نیشانەی توانای زیاتری فیداکاریو خۆشویستنەو دەبێتە هۆی باشترو گونجاوتر لەگەڵ تێکڕای ئەندامانی خێزانو دۆستو هاوکارەکانتدا وە دەرونێکی یەکسانو ئاراممان پێ دەبەخشێ وەلە دەرونماندا هێزی موگناتیسی و جەزابیت بڵاودەکاتەوە بەرەو لای خەڵکی.

# بەشی شانزەهەم

## (خۆت لەترسە بێ هۆکان ڕزگار بکە)
## (جۆرەکانی ترس)

ترس خاسیەتێکی مرۆڤە کەلە هەموو کەسێکدا بوونی هەیەو گشتیەیە، لەڕووی جسمیەوە زۆر گرنگە چونکە مرۆڤ کاتی ڕووبەڕووی مەترسی دەبێتەوە هەوڵ ئەدات پارێزگاری لەخۆی بکات. کاتێك مرۆڤ ڕووبەڕووی هەڕەشەی مەرگ یان هەر جۆرە زیانێکی کەسێتی دەبێتەوە دەبێتە خۆراکی ترس.

((لئون مونس)) دڵێت کە ترس ئاگادارمان دەکاتەوە لەمەترسیەکانی ژیانی دونیای ئەمڕۆ مرۆڤ لەهەموو ڕویەکەوە چواردەوری بەتەهدیدو ئاگادارکردنەوە گیراوە کە هەر ئەو ترسە وامان لێ ئەکات کە ئاگاداری خۆمانبین و خۆمان بۆ هەر جۆرە روداوێك ئامادە بکەین. بەتاقیکردنەوە ترس و نیگەرانی جسمی و دەرونی دەست نیشانکراو ئەنجام ئەدرێت، کە ئەو مەبەستەش تەنها هاوکارییە بۆ هەڵاتن لەومەترسیە یان ڕووبەرو بوونەوەیەتی.

لەکاتێکدا ئێمە ڕووبەڕووی مەترسی ئەبینەوە ئەگەری گەشتنە سعادەت و خۆشبەختیمان دەکەوێتە مەترسیەوە هەست بەنیگەرانی و لێدانی دڵ و قورس بوونی ئەندامەکانی لەش و لاڵبوونی زمان و گۆڕانی ڕەنگی دەم و چاو واتە ڕەنگ پەڕین و زۆر شتی تر ئەکەین کەڕەنگە ڕووبەڕووی هەموو کەس بێتەوە.

هەرکەسە لەبەرامبەر داواکارییەکانی ترس بەرەنگاری جۆر بەجۆر نیشان ئەدەن، بەڵام پێویستە ئەو راستیەش بزانرێت کە تێکڕای خەڵکی لەبەرامبەر ئەو حاڵەتانەی کەترس پێك دەهێنن بەشێوەی یەکسان بەرەنگاری نیشان نادەن.

هەندێ بەهیچ شێوەیەك لەسەگ ناترسن بەڵام لەوەڕینی سەگ زۆر ئەترسن هەندێ لەهەورە بروسکە ئەترسن لەکاتێکدا هەندێکی تر هیچ جۆرە ترسێکیان لەهەورە بروسکەنیەو زۆر بەئاسایی ئەزانن لە کاتێکدا هەندێکی تر کە لافاوێك دەبینن ناتوانن بەرلەترسی خۆیان بگرن.

(ئێستە دەست نیشانی هەندێ لەترسەبێ هۆکان دەکەین)

| Idrophobie | ترس لەئاو |
| --- | --- |
| Ailurophobie | ترس لە پشیلە |
| Androphobie | ترس لەئینسان |
| Pathophobie | ترس لەنەخۆشی |
| Microphobie | ترس لەمیکرۆب |
| Tisiophobie | ترس لەنەخۆشی سیل |
| Zoophobie | ترس لەحەیوانات |
| Misophobie | ترس لەپیس بوون |
| Sifilophie | ترس لەنەخۆشی سیفلیس |
| Sitophbie | ترس لەخواردن |
| Acrophobie | ترس لەشوێنی بەرز |
| Agoraphobie | ترس لەشوێنی زۆر کراوە |
| Phobophobie | ترس لەخودی ترس |

## (ترس یان وەهمی سادە)

ترسی سادەو بێ هۆ بریتیە لەبەرەنگار یەك کەپەیوەندی بەتاقیکردنەوەیەکی هەڵەوە هەیە لەسەرەتای ساڵەکانی ژیان وەك ترس لەپەلاماری سەگ یان مار یان مشك. هەوڵبدە روداوێکی رابردوو کەبوەتەهۆی پێکهێنانی ترس لە مێشکدا دووبارە نوێ بکەیتەوە، وەك ئەو ژنە نەخۆشەی کەسەردانی منی کرد بەهۆی کێشە دەرونیەکانیەوە، ئەیگێڕایەوە کەجارێك لەتەمەنی دوانزە ساڵیدا مشکێکی مردووی لەژێر جێگای نوستنەکەیدا بینیوە بەشێوەیەك ترساوە کە هاوارێکی بەرزی لێ بەرز بۆتەوە، براکەی بەسوعبەتەوە ئەو مشکەی لەو شوێنەدا شاردبۆوە لەو رۆژەوە ئەو هەموو شەوێ پێش خەوتن بەدیقەت سەیری ژێر جێگاکەی ئەکرد ئەیوت زیاتر لەمشك ئەترسێ تاوەکو سەگێکی هار.

## (وەهمی پێچاو پێچ)

ترسی تێکرژاو و پێچاو پێچ بریتیە لە ترسێك کە پەیوەندی بەگرێ یەکی شاراوەی جێبەجێ نەبوەوە هەیە کەلە لاشعوری ئەو کەسەدا شاراوەتەوە بەم جۆرە نەخۆش پارێزگاری لەخۆی ئەکات بەترسێکی بێ هۆ لەبری ترسێکی حەقیقی بۆ نمونە کچێکی شوونەکردو کەتوشی ((میزوفوبی)) واتە ترسی پیس بوونی هەیە رۆژی چەند جار بەبێ هۆ دەستەکانی ئەشوات رەنگە لەراستیدا توشی پیس بونێکی ئەخلاقی بوبێت هەربۆیە ئەم ترسەی ئەو هەمان ترسی حەقیقی یان نائاگای ئەوە.

## (خرافات چیە؟)

لەنێوان ترس و خرافاتدا هەمیشە پەیوەندیەکی پتەو هەیە بەشێوەیەك ئەتوانرێت بوترێ لەراستیدا ترس ((Kariszoiz)) وەك چۆن بۆ نموونە هەندێ لەو بڕوایەدان رووبەڕونەوەی لەناکاو لەگەڵ پشیلەیەکدا نیشانەی ئەوەیە رووداوێکی ناخۆش روو ئەدات وەهەندێکی تریش لەو بڕوایەدان کە جومعەی ١٣ی مانگ رۆژێکی شووم دەبێت.

((كارل استلزم)) دەڵێ بەلای كەمەوە نیوەی ئەوانەی كەماستەرنامەیان وەرگرتووە لەئەمەریكا باوەڕیان بەخرافات هەیە

## (ترسە بێ هۆكان)

ترسی بێ هۆ یان تورەیی بریتییە لە بەگومان بوون لەبارەی شتێكەوە كە بەهیچ شێوەیەك راستو بەوشێوەیە نیە بۆ نموونە لەچوار ریانێكدا گڵۆپی سوور داگیرساوە وەترست هەیە كە درێژە بەرێگا رۆشتنبدەی رائەوەستی و وەبەبێ هۆ وەسوەسە ئەخەیتە دڵی خۆتەوە.

رەئیسەكەت لەپڕدا بانگت دەكات بەبێ هۆ ئەسەری ترس لەدەموو چاوتدا ئەبینرێت وەهەزاران فیكری خراپ بەمێشكدا ئەگوزەرێ، لەپرداو بێ ئەوەی چاوەروانبیتو خۆت ئامادە كردبێ داوات لێئەكرێ چەند رستەیەك قسەبكەی بەڵام بەبێ هۆ ئامادەیی قسەكردنت نیە لەبەر ترس.

لەرێستوراتێكی دەرەجەیەكدا خواردنێكت بۆ دائەنێن كە تاحەدێ تامەكەی عەجیبە یان كەمێ توندە ئەو فیكرە ئەخەیتە مێشكی خۆتەوە كەخواردنەكە ژەهراویەو لەبەر ترس رەنگت تێك ئەچێت.

لاوێكم ئەناسی كەبەردەوام ترسی لەمردن هەبوو پاش هەوڵێكی زۆر سەبەبی ترسەكەیمان بۆ روون كردەوە وە ئێستاش بەتەواوی رزگاری بووە لەو ترسە بێ هودەیە.

## (ترسی بێ هۆ نیشانەی چییە؟)

ترسەكان یان ترسەبێ هودەكانو نائاساییەكان بریتییە لەوەسیلەی هەڵاتن لەكێشمەكێشو گرێ دەرونیەكان تا ئێستا نزیكەی ٨٠- تا ١٠٠ جۆر ترس بێ هودە دەست نیشان كراوە كەهەموویان نائاساییو غەیرە مەنطقین وە هەموویان پەیوەندیان بەتاقكردنەوەكانی رابردو وە هەیە.

ئەوان حسابی سۆزی جێنشینو كێشەكانی رابردو بۆ ئەم ترسانە ئەگێڕنەوە هەندێ جار ترسی نائاسایی نیشانەی رووداوێكی نابەجێی تێپەڕیوە

بەواتایەکیتر ترسی بێ هۆ خاوەنی نەخشیەکی دراێژراوە واتە هەوڵی شاردنەوەو ئاڵوگۆڕی ترسێك ئەکات کەبەبڕوای ئەو زۆر مەترسی هەیە.

بۆ نموونە: ترس لەبروسکەی هەور ڕەنگە هۆکەی ترسی بیرەوەری باوکی بێت کە زۆر بەتوندی هێرشی بۆ دایکی ئەبردو بەنەعرەتەو قسەی ناشیرین هێرشی بۆ ئەبرد، لەنەخۆشیدا نیگەرانیو تەشویش دەبێتە هۆی گرفتی جسمی وەئەم گرفتە جسمیانە جارێکی تر پلەی تەشویش زیاد دەکاتو ئەم خولانەوە بەردەوام درێژەی دەبێت.

## (بابەتێکی ترس لەسەر نەخۆشی دڵ)

نانسی کچێکی ٢٦ساڵ بوو کەلەترسی نەخۆشی دڵ ئازاری بەدەست ((فوبی Cardio))وە ئەچەشت، تەئکیدی ئەکردەوە کەنارەحەتی دڵی هەیەو درەنگ یان زوو سەکتەی دڵی لەناوی ئەباتو تاقیکردوەی دکتۆرەکان ئەنجامی مەنفی هەبوە لەگەڵ ئەمەشدا نانسی دڵنیا بوو کە نەخۆشی دڵەکەی بەزووی لەناوی ئەبات پاش چەند جەلسەیەك زانیم کەماوەی شەش مانگ لەدڵەوە هاوسەری یەکێ لەهاورێکانی خۆی خۆش ویستووە کە ژنێکی ٤٠ ساڵە بوو نەخۆشی سەرەطانی هەبوو.

نانسی لەدڵەوە بەخۆی وتبوو چەند باش ئەبێت ئەم ژنە واتە هاوڕێکەی زوو بمرێت، خواکردی ئەو ژنە بەد بەختە مردو نانسی شووی بە هاوسەری هاورێکەی کرد بەڵام چەند مانگێك بەسەر هاوسەریاندا تێ نەپەڕیبوو کەهەستی بەنیگەرانییەکی توند ئەکردو ترسی لە مردنێکی لەناکاوی هەبوو، ئەو لەلاشعوری مێشکی خۆیدا وای دانابوو کەئەم بووەتە هۆی مردنی هاوڕێکەی لەبەر ئەمە تەشویشی بێ هودەی دەربارەی نەخۆشی دڵ بۆ ئەو وەسیلەیەك بوو بۆ هەڵاتن لەهەستی تاوانبارییەکەی.

شەرحی فەلسەفەی دەرونیم بۆ کرد سەبارەت بەترسی بێ هودە بۆم ئیسپات کرد کەهیچ جۆرە گوناهێکی لە مردنی هاورێکەیدانیە هەربۆیە پاشان

لەماوەیەکی کەمدا ئاساری نیگەرانی لەدەم و چاویدا بەدی نەئەکرا و ئارامی خۆی بۆ گەڕایەوە.

## (بابەتێکی ترسی بێ هودە لەبەرزی (اکروفوبی))

پیاوێکی خێزاندار لەبەر ئەوەی لەبەرزی ئەترسا سەردانی کردم وە رایگەیاند هەر کاتێك، دەچێتە شوێنێکی بەرز سەری گێژ دەخوات و رشانەوەی دێت، سەردانی چەند دکتۆری کردووەو هیچ کامیان سەریان لەو نارەحەتیەی ئەو دەرنەچوە.

پاشان رون بویەوە کچەکەی پێش ئەوەی شووبکات حامیلە بووە وەکچەکەی بردبوو بۆ نەخۆشخانەیەکی تایبەتی و بەناچاری کچەکەی لەوێ منالی ببوو وەژن و پیاوێکی نەناسراویش منالەکەیان هەلگرتبوەوە بەم شێوەیە پەردەیەك درا بەسەر ئەم مەوزوعەدا بەشاراوەیی مایەوە، لەگەل ئەمانەشدا پاش شەش مانگ باوکی کچە بەشێوەی صودفە زانی کەنیوەی دانیشتوانی گەرەکەکەیان چیرۆکی کچەکەی ئەم ئەزانن، بەتەواوی لەم کاتەدا بوو ئەو ئەم ترسی بەرزیەی لانروست بوو چونکە ژوورەکەی لەقاتی حەوتەم دا بوو هەرکات لەپەنجەرەکەوە سەیری خوارەوەی بکردایە زۆر ئەترسا.

بۆم روونکردەوە کەترسی ئەم لەبەرزی لەراستیدا هۆیەکە بۆ ئەحساسی شەرم سەبارەت بەکردەوەی کچەکەی.

## (ترسی بێ هۆ دەبێتە هۆی تەشویش و نیگەرانی)

فەهرەستێکی تەواو لەبەردەستدا نیە سەبارەت بەترسە جۆربەجۆرە بێ هۆکان و سەبەبەکانی لەگەل ئەمەشدا ئێمە هەندێ جار سوود لەوتاقیکردنەوانەی خۆمان وەرئەگرین لەو نەخۆشانەی کە دێن بۆ لامان هەروەها ئەنجام لەخەوخەیالەکان وەر ئەگرین بەپێی ژمارەی ئەو نەخۆشانەی کەتووشی یەك جۆر ترس بوون، ترسەکان پۆلێن و جیادەکەینەوە بۆ نموونە لەو

تاقیکردنەوانەی کەلەبارەی ڕێژەیەکی زۆرەوە بەدەستمان هێناوە گەشتوینەتە ئەو ئەنجامەی کەترسی تووشی بوونی ((سفلیس)) زۆر جار ترسێکە بەهۆی معاشقە لەگەڵ هاوجنسدا پێك دێت.

ترس لەپیس بوون هێمایە بۆ ترسی پێس بوونی ئەخلاقی، ترس لەحەیوانات نیشانەی ترسە لەباوك بەم پێیە هەر ترسەو هۆی تایبەتی خۆی هەیە کە ئەبێت بەشێوەی جیاجیا بخرێنە ژێر لێکۆڵینەوە.

## (ترسەراستیەکان‌و ترسە عەصەبیەکان ئەتوانرێت بخرێتە ژێر سۆڵتەی خۆتەوە)

سەبارەت بەترسە راستیەکان ئەتوانرێت بۆ بەدەست هێنانی سەرکەتن لەشوێنێکی ترسناك بەشێوەیەکی سوود بەخش سوود وەرگریت وەك چۆن بۆ نموونە ترسی هەستکردن بە دڵنیانەبوون لەئاینده چ بۆ خۆمان یان بۆ ئەندامانی خێزانەکەمان کە پشتیان بە ئێمە بەستوە هانمان ئەدات کە سوود لەپارەکانمان وەربگرین‌و بەشێوەیەکی عاقڵانە سەرفی بکەین. وەپاشەکەوتی تامینی ئایندەی خۆمان لەهەموو روویەکەوە پایەدارتر بکەین لەکاتێکدا ترسە عەصەبی‌و نائاساییەکان ئەتوانرێت حسابی دژێکیان بۆ بکەین بۆ زاڵ بوون بەسەر ترسە بێ هۆو زیانبەخشەکان ئەبێت دەست بدەنە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە:-

١-باوەڕ بەترسەکانی خۆتان بکەن.

٢-دەرك بەترسەکانی خۆتان بکەن.

٣-خۆتان سەرقاڵ بکەن‌و بۆ بەهرەمەند بون لەژیانتان دەست بەکاربکەن.

٤-چارەیەك بدۆزنەوە بۆ زاڵ بوون بەسەر ترسدا.

٥-لەکاتی پێویستدا سەردانی پسپۆڕێکی زانا بکەن‌و دان بنێن بەهەبوونی ترس لەخۆتاندا.

پەسەنکردنی هەبوونی ترسی جۆر بەجۆر لەخۆتاندا بەشەهامەت‌و ئازایەتی تەواوەوە تەنها ڕێکخستنی ترسە راستیەکان یان دەست کردەکان نیە، کەبۆ روو

بەروو بوونەوە یان نیگەرانیت بەڵکو پێویستە تۆ ترسەکانی خۆت وەکو هەموو شتێکی ئەم جیهانە قبوڵ بکەی.

بەخواردنــەوەی مەشــروب وەیــان شــاردنەوەی نیگەرانیــەکانت ناتوانیــت لەنیگەرانیەکانت هەڵێی ئەو نیگەرانیانەی کەبەردەوام مێشکی داگیر کردووی خــۆ کوشــتنیش بۆتــێ چارەســەرناکات هــەرکاتێك فەهرەســتی تــرس و نیگەرانیـەکانی خۆت بـەجوانی ئامادە بکـەیت و بکەویتـە لێکۆڵینـەوەی دەقیقـی ئەوکات ئەبینی کەبەشی زۆر یان خۆبەخۆ لەناو ئەچن.

بۆ نموونـە: ئایـا تـۆ ئـافرەتێکی حامیلـەیت و هەستت بـەترس و نیگـەرانی کـردووە؟ ئایـا توشـی تەشویـشێکی لـەناکاو بوویـت کـە پێـشتر هـەرگیز بـەو شێوەیەت لێنەهاتبێ.

هـەرکات بکەویتـە ئامـادەکردنی ڕێـژەی ترسـەکان خـۆت ڕوبـەڕوی ئـەم ترسـە دەبیتـەوە ((لـەمناڵ بـوون ئەترسـم)) لـەبیرت بێـت تـۆش بەهـەمان شـێوە هاتویتـە دونیاوە پرسیار لـەو ئافرەتانـە بکـە کـە ئـەم قۆناغـەی تۆیان تێپەڕاندووە تـاوەکو نیگەرانیت لە ناوبچێت. هەموویان دڵنیات دەکەنەوە کەتۆ لەخۆتـەوە واو لـەخۆڕا ئەترسی ئەوکات هەم مناڵبوونت بەئاسانی ئەنجام ئەدرێت و هەم وەکو خـەڵکیش دەبیتە خاوەن منداڵێکی جوان.

## (ئاگاداری چۆنیەتی ترسەکانی خۆت بە)

یەکـەم پرسـار کـە پێویـستە لـەخۆتی بکـەیت بریتیـیـە لـەم پرسـیارە ((ئایـا بەڕاستی هیچ شتێ بوونی هەیە کەدەبێتە هۆی ترسی مـن)). کاتێك سەگێکیهار دوات دەکەوێت غەریزەی بەرگری هانت ئەدات کەپەنا بۆ شوێنێکی ئـەمین بـەریت بەم شێوەیە بەهەست کردنی کەمێك ترس لەمەترسی ڕزگارت ئەبێت.

بـەڵام هـەرکات تـەنها لەبـەر ئـەوەی مشکێك بەبـەر دەمتـدا ئـەڕوات تـرس دات بگـرێ دڵنیابـە لـەوەی کەترسـەکەت بـێ هودەیـە چـونکە خەتـەرێك ڕووبـەرووت نەبوەتــەوە هــەرکاتێك پێویـست بکـات نەشـتەرگەریەکی قـورس بکرێـت زۆر

ئاسـایی‌و مـافی خۆتـە کـە هەسـت بـەترس بکـەیت بـەڵام هـەرکات لـەنزیکی تاقیکردنەوەی ڕێژەیی بویتەتەوە ئەویش لەکاتێکی چاوەڕوانکراو پێش وەخت ئاگـادار کرابـی هەسـت بـەتوڕەیی بکـەی زۆر هەڵـەیت ئەگـەر لـەو بڕوایـەدابیت کەنارەحەتی‌و تەشویشی تۆ ئاسایی‌یە.

ئەگەر لەزۆر شت یان لەهەمو شتێ ئەترسی بەو پەڕی راستی فەهرەستێك لەتێکڕای ئەو شت‌و هۆیانەی کەدەبنە هۆی پێك هێنـانی تـرس لـەتۆدا ئامادەبکە وە بەدیقـەت روبـەڕوی هەریـەك لـەو ترسـانە بـەرەوە تابزانیـت کامیـان ئاسـایی و کامیان نائاسایی‌یە.

## (هەوڵبدەن بۆ لەناوبردنی ترسەکانتان)

تەنها ئاگاداری لەبارەی ترسـەکانتان‌و ئیعتراف کـردن بـە هـەبونیان بـەس نیە هەڵبەتە ئەم ئاگادارییانە یەکەمین هەنگاوی پێویستە بۆ ئاشنابوون بە چۆنیەتی ترسەکانتان بەڵام لەو گرنگتر ئەوەیە کە ئایا پێویستە پاش ئەم زانیاریانە چی بکرێت. هەرکات بەراوردی ترسەکانی خۆت کرد ترسە ئاسایی‌و مەنطقیەکان‌و دڵنیا بوویت لـەوەی کەلەهەنـدێ رووەوە بەتـەواوی ترسـی تۆبـێ سـەبەبە ئـەبێت بەخۆتان بڵێن :((راستە من ئەترسم بـەڵام ئـەبێت ئێستا چـی بکرێـت؟)) ئـەو کات بۆ چارەسەرکردنی رێگای چارەیەك بدۆزیتەوە.

ئەو سەربازانەی کەبۆ شەڕ ئەچن بەراستی هەقیانـە بترسـن سـەرەتا رێژەیـەکی زۆریـان تـرس دایـان ئـەگرێت بـەڵام پاشـان حسـاباتی شـەڕەکە ئەکـەن‌و بـە ورەو هێـزەوە بـۆ ئەنجامـدانی وەزیفـەی خۆیـان دەڕۆن بـۆ شـەڕی خۆیـان کەمـەجالێك ناهێڵنەو بۆ بیرکردنەوەو بیرهێنانەوەی ترس...

لەژیانی رۆژانەماندا خۆشبەختانە ئەو مەترسیانەی هەڕەشەمان لـێ ئـەکات زۆرنیەو بەپێچەوانەوە رێگـای بـەرگرتن لـە عاقبـەتی ئـەم مەترسیانە زۆر زۆرە بـۆ نموونـە یـەکێك لەنەخۆشـەکانم کـچێکی لاو بـوو لـەو بڕوایـەدا بـوو کـە تووشـی نەخۆشیەکی بێ دەرمان هاتووە درەنگ یان زوو مەرگ تەمەنی گەنجی ئـەو لـەناو

ئەبات، لەگەڵ ئەمەشدا بە تێپەڕاندنی دەورانێکی سەرتای ترس توانی بە ئیرادەی یەکی پۆڵاینەوە زاڵ بێت بەسەر کێشەکانی خۆیدا وەخۆی کۆکردەوەو بڕیاری دا باقی تەمەنی بەخۆشی بگوزەرێنێ.

بەوەی کەلەزۆر ڕووەوە کرداری جنسی لێ قەدەغە کرابووبۆ خۆ سەرقاڵ کردنی خۆی پێویستی بەکارێك بوو بۆیە دەستی بەخوێندنەوەی زمانە بیانیەکان کردو لە ماوەی شەش مانگدا بەشێوەیەك لەزمانە خاریجیەکان زانیاری بەدەست هێنا کەبە پارەیەکی زۆر دامەزرێنرا لەشەریکەیەکی گەورەدا، پاشماوەی ساڵەکانی ژیانی سەرفکرد لەکاری خزمەت گوزاری کە تەواوی کاتی ئەوی پڕ کردەوە ژمارەیەکی کەم لەخەڵکی وەرەنگە هیچ کەس نەیان ئەزانی کە چی ئایندەیەکی غەم هێنەر چاوەڕوانی چارەنووسی ئەم کچە بەدبەختەیە وەك بڵێی خۆشی مەرگی چاوەڕوان کراوی لەبیر نەمابوو.

ترس و تورەیی رەنگە حوکمی سەرچاوەی هێزێکی سۆزداری بێت چونکە توشبوونی ئەم جۆرە ترسە زۆر سوود بەخشە بۆ قەرەبوو کردنەوەی کەم و کوڕیەکان، یەکێك لەهاوڕێکانم زۆر ئەترسا لەچوونە ژیانی هاوسەری، رێگای بەمێشکی ئەدا ئەفکاری عەجیب و غەریب لەبارەی لایەنی جنسیەوە تاوتوێ بکات بەڵام ئەو چێژەی کەلەم خەیاڵانەوە وەری ئەگرت جێگیرێکی بێ مانا بوو چونکە لەدڵەوە ئارەزووی چێژی ڕاستەقینەی هاوسەری ئەکرد...کێشەی بنەڕەتی ئەو ئەوە بوو کە ئەترسا هەرکاتێك هاوسەری بکات لەڕووی جنسیەوە توانای جێبەجێکردنی وەزیفەی هاوسەری نەبێت یەکەمین شت کەپێویستە دەربارەی ئەم جۆرە ترسانە بزانرێت بریتیەیە لەدوور کەوتنەوەی لەگەشە پێدانی ئەو خەیاڵانەو بەعادەتێکی ناپەسەندی حیساب بکرێت و لەریشەوە ئەو خەیاڵانە دەربهێنرێت بە ئازایانە.

هەرکاتێك بەباشی لە لێدانی پیانۆ نازانیت و هاوڕێیەکت تکات لێبکات پارچە مۆسیقایەك لێبدەی ترس دات ئەگرێ، هەرکات ڕووبەڕووی ئەم جۆرە ترسانە بویتەوە داوا کارییەکی لەم شێوەیەت لێبکرێت بەو پەڕی ئازایەتیەوە قبوڵی بکە

سەرەتا لەهاوڕێ نزیکەکانتەوە بەو پەڕی ئازایەتیەوە دەست پێبکە ئەگەر پەنجەکانت بەئاسانی نای ژەنن بێ درەنگ بە بیانوی ئەوەی کاتت نیە یان تاقەتت نیەواز لەژەنینی مەهێنە بەم جۆرە پاش چەند جارێك تاقیکردنەوە ئەبینیت کەوردە وردە ترسی بێ هۆت لەناو ئەچێ.

یەکێك لەدەرون زانەکانی نیۆرك بۆ هونەرمەندان و هونەرپیشەکان کە توشی ترسی بێ هودە هاتوون نەخۆشخانەیەکی کردۆتەوە، هەرنەخۆشێك واتە هەر هونەرمەندێك ناچار ئەکرێت لەبەرامبەر ئەو دانیشتوانەی گاڵتەی پێ ئەکەن و فیکە لێدان، قیرەقیڕ ئەیانەوێت ئەو بترسێنن دەبێت هونەری خۆی نیشان بدات پاش چەند هونەرنیشاندانێك لەم جۆرە هەر قەرە باڵغیەك هەرچەندە هەیا هو بکەن و فیکە لێبدەن ناتوانن ناچاری بکەن واز لەهونەر نیشان دان بهێنێت.

ئایا لەتاریکی ئەترسیت؟ تێکڕای چراکان لەماڵەکەتدا بکوژێنەوە بەو پەڕی دیقەتەوە بکەوەرە دۆزینەوەی هەندی ئەشیای دیارکراو دەست نیشانی ئەو شتانە بکە کەناتوانی دیاری بکەی و هەوڵبدە لەمێشکتدا ژمارەی دەقیقیان بزانی.

چەکمەچی مێزوو شتە داخراوەکان بکەرەوەو بکەوەرە بیری جن و پەری سەرت سوو ئەمێنێ لەوەی کەهیچ ئەسەرێکت لەم بارەیەوە دەست ناکەوێت.

## (خۆتان سەرقاڵ بکەن)

ڕێگایەك تر بۆ زاڵ بوون بەسەر توڕەیی و ترسی بێ هودا خۆمەشغوڵ کردنە، مێشکی مرۆڤی بێ کار هیچ بۆشاییەکی ژیانی بۆ پر نابێتەوە، ئەو دونیایەی کە ئێمە ژیانی تیا بەسەر ئەبەین هێندە پێچاوپێچە کەهەریەك لە ئێمە لە ٢٤ سەعاتی شەو ڕۆژێکدا ئەتوانین مەشغوڵ بین سوود وەرگرتنی باش لە ئێستای حاڵ بەشداری کردنە لەئیش و کارەکانی جیهان. قەدەر ئامادەیە لەهەوڵەکانتان سەبارەت بەڕوداوەکانی جیهان چ لەخەیاڵی و چ حەقیقیش کەم کاتەوە.

ئەو کەسەی تووشی ((ترسی بێ هۆ)) یە بەبەردەوام لەقەرەباڵغی هەڵدێ تەنها دڵ بۆ نیگەرانیەکانی خۆی شوڕ ئەکات و بەدبەختی خۆی تونتر ئەکات،

هـەرکاتێك پەیوەنـدی بـەهێزت بـەجیهانی دەرەوە هـەبێت و هـەموو ئـەو خۆشەویـستییەی کەلـە دەرونتـا حەپـست کـردوە بکەیتـە فیـدای خـەڵکی دەورەبـەرت و ئامادەی قبوڵکردنی خۆشەویستی خـەڵکی تـر بیت ئـەبینیت کـە زنجیری ترسە بێ هۆکانت و نیگەرانیەکانت کەبەندیان کردویت خۆبەخۆ لەناو ئەچیت و خۆشیت بۆ ئەگەڕێتەوە.

## (داوای هاوکاری بکە)

هـەرکاتێ بەجـدی ئامـادەی بـەرەنگار بوونـەوەت نیـە لەگـەڵ ترسـەکانت کـە((زۆربـەمان ئامـادەین)) سـوود لـەهاوکاری مرۆڤێکـی تێگەیشتوو وەربگـرە. ئەمڕۆ بەهەمان چاوی نەخۆشی جسمی سەیری نەخۆشی دەروونی ئەکرێت واتە نارەحەتیـەك کەلـە ڕێگـای ئاسـاییەوە دروسـت بـوو بێـت لەهـەموو روویەکـەوە لەرێگای چارەسەرو دەرمان و چارەسەر دەکرێت.

ترسـی بـێ هـۆ جۆرێکە لەنەخۆشـی دەروونـی وەك چۆن ئـازاری ئـەژنۆ قـاچ شەل دەکات بەهەمان شێوە مێشکیش بەهۆی ترسەوە توشـی شـەلی و بێ توانـای دەبێت لەئەنجامدا لەرێگای گەشەکردنەوە سست و لەرووی زهنـی و سـۆزداریەوە هەمیشە هەست بـەدەردو ماندووی دەکات ئاگاداری جوانیەکانی ژیـان نیـە ئـەم نارەحەتیـە لەسـەر تـۆ ئەسـەرێکی خراپـی هەیـە چێژی ژیانت لێوەرئەگرێتـەوە بەشێوەیەکی گشتی بەپێی پێویست وەك هەیە چێژ لەجوانی و خۆشیەکانی ژیان وەرناگرێت.

لەهـەر دەنەفـەر نـۆ نەفـەر ئـەتوانن بـە پـەیڕەوکردنی ئـەو دەسـتورانەی دەستنیشانمانکردن ترسەبێ هۆکان لەخۆیان دوو بخەنەوە.

بـەڵام نەفـەری دەهـەم ڕەنگە بەتـەنها نـەتوانێت لـەم رێگایـەوە سـەرکەوتو بێـت ئەگـەر ئـەم نەفـەری دەیەمـە تۆیـت پێویـستت بـەهاوکاری، خـۆت و خێزانەکـەت و هاوڕێکانتـە وەزیفەتـە کـە ئـەو رێـژەی خۆشـبەختی و ئـارامی رۆحیـەی کەهـەر مرۆڤێك لەژیاندا پێویستیەتی بەدەستی بهێنێت.

# بەشی حەڤدەهەم

## (دوور کەوتنەوە لەقەتیس دانی خۆتان)

سادەترین پێناسەی نەفرەت ئەوەیە کە پێچەوانەی دۆستیەی زۆر کەس ئینکاری ئەکەن کەبەرامبەر بەخۆیان یان خەڵکی تر هەستی نەفرەت لەدڵەوە دروست ئەکەن، ئاگادار نین کەئەم هەستی نەفرەتە بەئاشکرا دەرنابڕن بەڵکو هەمیشە لەژێر پەردەوە ڕووبەڕووبونەوەی جۆربەجۆر نیشان ئەدەن بەم شێوەیە خۆیان فریو ئەدەن. ڕێژەیەکی زۆریان بەئاشکرا نەفرەت دەرنابڕن چونکە ئارەزوو ناکەن هەست بەتاوان بکەن هەر بۆیە دەرونزانان بۆ دیاریکردن و دەست نیشان کردنیان دەستەواژەی (دوژمنی) یان (خراپەویست)ی لێناون چونکەمانای ئەم وشەیە کەمێك خەفیفە و دوژمنی یان خراپ ویست ئەتوانرێت بەقەدی درەختێك تەشبیه بکەین کەگەڵاو لق و پۆپی لەڕادە بەدەری لێ دەبێتەوە، لەگەڵاو لقەکای قەدی درەختی دوژمنی ئەتوانرێت ناوی ئەمانە ببرێت: ((کەچ ڕەفتاری- زمان پیسی- نەفرەت- گۆشەگیری- توڕەیی- تاوانبار کردنی بێ هۆ- کەلە ڕەقی- شایعەی بێ ئەساس و شەرکردن و چەندانی تر))، بەشێوەیەکی گشتی ئەتوانرێت بوترێت دوژمنی تێکەڵی ئەو هەموو سۆزانەیە کەمەبەستی بریندار کردنی دڵی خۆمان و خەڵکی یە.

## (دەربڕینی هەستە دوژمنیەکان هەندێ جار بەشێوەیەکی نائاگایەنە جێبەجێ ئەکرێت)

دەربڕینی هەستی دوژمنی بەشێوەیەکی هەمیشەیی بەشێوەیەکی ئاشکرا دەر نابڕێت بەڵکو بە پێچەوانەوە بەشێوەیەکی شاراوە هەندێ جار جێبەجێ ئەکرێت.

دکتور ((کارل مینن گر)) لەکتێبە بەناو بانگەکانیدا ((مێشکی مرۆڤ))و ((ئینسان دژی خۆی))و ((دۆستی دژی دوژمنی)) بەدیاری کردنی شێوەی ئینسان خزمەتێکی زۆری بەمرۆڤایەتی کردووەو لەدەرونی مرۆڤی کۆڵیوەتەوە کە چۆن مرۆڤ لەکاتێکدا مەردانە بۆ چاکردنی وەزعی جیهان ئەجەنگێتو خەیاڵی ژیانو دۆستایەتی هەیە لەهەمان کاتدا بۆ رزگار بوون لەدەستی کێشە شاراوەکانو ئەزیەتەکانی دەست ئەداتە شەڕو هەراو خۆکوشتن.

هەرکاتێک بڵێین تێکڕای بەدبەختەکانی دونیای پێشکەوتوو لەبێ توانایی ئینسان سەرچاوە ئەگرێت بۆ زاڵ بوون بەسەر غەریزەی شەخصیو هەبونی دوژمنیو کوشتن زیادەوەریمان نەکردووە، بیروڕای ئازاردای خۆمانو خەڵکمان هەیە ئەگەر ئاگادارین یان نا قەدەر ئامادەیە کەنەفرەتو دوژمنی بەشێوەیەکی جیاواز بگۆڕێت بەنەخۆشیەکی واقعیو ماڵ وێرانکەر کە بۆ پاشە ڕۆژ زۆر لە سرطان کاریگەر تروومەترسیدار ترە.

ئەگەر رۆژێ لە رووی عیلمو زانستەوە جیهان زیاتر پێشکەوێت بێ شک بۆ لێکۆڵینەوەی دوژمنایەتی لەرووی زانستیەوە بۆ لەناوبردنی مەترسی ئەم بەڵا گەورەیە لە جیهاندا بەهەمان ئەندازە هەوڵو کۆششو پارە سەرف ئەکەن کە ئەمڕۆ بۆ ئیفلیجی منداڵو سرطان و تێکڕای نەخۆشیە جسمیەبێ چارەسەرەکان سەرفی ئەکەن.

## (بۆچی مرۆڤ دژایەتی ئەکات)

پێش دوورکەوتنەوە لەدژایەتی کردن ئەبێت بزانرێت کەسەرچاوەی دژایەتی کردن چییە؟ ژمارەیەکی زۆرمان هەر لەسەرەتای منداڵیەوە هەستی دوژمنایەتی لە دڵماندا دروست ئەکەین بۆ نموونە:-ڕەنگە منداڵان دژایەتی باوك و دایکیان بکەن لەبەر ئەوەی ڕەفتاری خراپیان لەگەڵ کردون و درێغیان کردووە لەدەربڕینی ڕێژەی محبەت و خۆشەویستی و هیچ منداڵێکیش ئامادە نیە نارەحەتیە جسمیەکان قبوڵ بکات. ئەو دایك و باوکانەی کە تەسەور ئەکەن کە ڕێگای باش بۆ تەربیەتی ڕۆڵەکانیان تەربیەتی جسمی و لێدانە زۆر هەڵەن چونکە بەم کارە تۆوی دژایەتی و کینە لەدڵی جگەرگۆشەکانیاندا ئەچێنن.

((جرج دروو)) لەکاتی شەرحی ئاداب و رسومی سوورپێستەکانی ((موهاو)) دەڵێت سوور پێستەکان ((موهاو)) بەهیچ شێوەیەك لەمناڵەکانیان نادەن و ئازاریان نادەن وەهەر کەسەیان ئەم جۆرە کارانە لەگەڵ منداڵەکانیان ئەنجام بدەن بەشێتی ئەدەنە قەڵەم، پرسیارم لەیەکێ لەسوور پێستەکانی ((موهاو)) کرد کاتێ کوڕەکەی بەدار لێی ئەدا بۆچی هیچ ڕووبەڕوو بونەوەیەکی نیە لەوەڵامدا ووتی:- ((بۆچی ئەبێت لێی بدەم من گەورەم بەڵام ئەو بچووك ناتوانیت زیانێکم پێبگەیەنێت ئەگەر منیش بەدار لەو بدەم کەواتە هیچ جیاوازیەکم نیە لەگەڵ ئەو سپی پێستانەدا کەکوتەك ئەوەشێنن)).

ئاشکرایە کە پێویستە ڕۆڵەکان تەربیەت بدرێن و بەرگری لەزیادە ڕەویان بکرێت، بەڵام هەرگیز نابێت توڕەبوون بەکار بهێنرێت بەرامبەریان.

دایك و باوکە توڕەکان زۆر جار بێ ئاگان لە هۆی شاراوەی ڕەفتارە زاڵمانەکانیان بەرامبەر بەڕۆڵەکانیان. دکتۆر ((کارل مینن گر)) سەربارەت بەم دژایەتیە دەڵێت :- ((دایکان و باوکان زۆر جار ئەو ڕەفتارانە ئەگرنەپێش لەگەڵ منداڵەکانیان کە سالانی ڕابردووی مناڵیان دایك و باوکیان لەگەڵ ئەماندا کردویانە بەم شێوەیە تۆڵەی بەشێکی ئەو ئازارو ڕەنجانەی کەلە دەورانی مناڵی خۆیاندا چەشتویانە لەجگەر گۆشەکانیان ئەسەننەوە.

سەیریش لەوەدایە کە هەرگیز ئیعتراف ناکەن کەرەفتاریان بەتەواوی تێکەڵی هەستی دژایەتی بوە بەڵکو هەنگاوی خۆیان بەدەلیلی غەشیمانە دەرئەبڕن هەر بۆیە ئەم منالانە کەگەورە بوون، کاسەی تێکڕای ئازارو مەینەتیەکانی تەمەنی منالیان بەشێوەی دژایەتیو دوژمنی بەسەر ئەو کەسانەدا خالی دەکەنەوە کەلەدەورو بەریانو کاریان لەگەڵ ئەکەن بەتایبەتی مندالەکانیان.

بەم شێوەیە ئەتوانرێت بوترێت کە کردارو خراپکاریو دوژمنایەتی ئەوە بۆنەوە دەگزێزرێتەوە.

## (ئەو پیاوەی کەلە ژنەکەی ئەدا)

ڕێژەیەکی زۆر ئەو ژنانەی کەبۆ چارەسەر سەردانی منیان کردووە شکاتیان لەوە بووە کەبەردەوام بەدەستی مێردەکانیان لێدانیان خواردووە. وردبونەوە لەم جۆرە پیاوانە لەرووی دەرونیەوە هەمیشە ئیسپاتی کردووە کەخۆیان لەدەورانی مندالیاندا گرفتاری دایکێکی زۆر تووڕەو باوکێکی زۆر زالمو ستەمکار هاتوون.

ئاشکرایە ئەو ئافرەتەی کە بەدەستی پیاوەکەی لێدان ئەخوات زیاد لە پێویست هەستی نەفرەتو دوژمنی بەرامبەر بەهاوسەرەکەی دەبێت لەبەر ئەمە جێگای سەر سوڕمان نیە کەرۆڵەکانی ئەم جۆرە باوکو دایکانە هەمیشە بەرامبەر خەڵکی تر دوژمنی بکەن چونکە خۆشەویستی هەرگیز فێر نەکراون.

## (سەرنجی فرۆید دەربارەی هەستی دوژمنی)

فرۆید لەو بڕوایەدایە کەلە دەرونی هەر مرۆڤێکدا دوو غەریزەی جیاواز بوونی هەیە. غەریزەی خۆشەویستیو غەریزەی خۆ ئازاری. هەندێ لەدەرونزانان کاتی لێکۆڵینەوە لە ((بیروڕای غەریزەی مەرگدا)) دەستنیشانی ئەم هەستی نەفرەتە ئەکەن لەگەڵ ئەمەشدا ئەمڕۆ ژمارەیەکی زۆری دەرونزانان ئەم بیروڕایەی فرۆید بەگشتی ڕەت دەکەنەوە، منیش لای خۆمەوە وەك پێشتر ووت ناتوانم پایەی مەنطقیو زانستی ئەم ڕایە پەسند بکەم بەڵکو بەبیروڕای من

نەفرەت ڕووبەڕووبونەوەی سۆزداریو بەدەست هێنانە لەبەرامبەر ئەو هێمایانەی کە کەسایەتی و ئەمنیەتی ئێمە تەهدید ئەکات.

هیچ کەس لەدونیا بۆ دژایەتی کردن نایەتە دونیاوە بەڵکو ئینسان لەدونیا فێری دوژمنیو دژایەتی کردن دەبێت، بە پێچەوانەوە ترس لەهەر بارەیەکەوە ئاسایییە چونکە دەوری حیمایەتی هەیە.

مرۆڤ بۆیە دژایەتی ئەکات چونکە ئەترسێتو نیشانەی بێ ئەمنیە هەرچەندە زیاتر هەست بەم کەمو کوڕیەی بکرێت ئارەزووی ڕووبەڕوو بوونەو دژایەتیو تەهدیدی جۆربەجۆری بەهێز تر دەبێت مرۆڤ تەنها بەغەریزەیەکەوە دێتە دونیاوە ئەویش غەریزەی خۆویستیە ((حب ذات)).

سروشت زۆر لایەنی غەریزەی خۆویستی ((حب ذات))ی بەئێمە بەخشیوە بۆ نموونە: ئارەزووی جنسی هاوکاری مرۆڤ ئەکات تا بەژیانی خۆشبەختی ببەخشێت کرداری جنسیو خۆشەویستیو تێکەڵ بوونی دوو ڕۆح بریتییە لەدوو لایەنی غەریزەی بەدونیا هاتن کەبەژیان ڕۆحو جوانی ئەبەخشێت، بەهەمان شێوە ترسیش یەکێکی ترە لەغریزەی حب ذات چونکە مرۆڤ دوور ئەخاتەوە لەمەترسیەکان ژیان، وای لێئەکات ئیحتیاطی خۆی بکاتو خۆی بۆ تێکڕای ڕووداوەکان ئامادە بکات.

## (پەیوەندی دژایەتی لەگەڵ ترس)

لەبەر ئەوەی ترسمان ناسیو شێوەی زاڵبوون بەسەر ترسمان زانی نابێت ئومێدمان بەزانیاری هەبێت بەتەنها زاڵ بێت بەسەر دژایەتیدا. ئەو کەسەی کەلە هەموو کەس زیاتر ئامادەی دژایەتی کردنە مرۆڤێکە کەگرفتاری خۆبەکەم زانینە خۆی بە ئازار چەشتووە خۆشی نەدیوو دائەنێ.ئەو کەسانەی کەلە دڵەوە کینەو دژایەتی گەشە پێ ئەدەن هەمیشە بەدەستی داخراوەوە هەنگاو هەڵئەنێنو هەمیشە حاڵەتی بەرگرییان وەرگرتووەو ئامادەی هێرشن.

ئاشکرایە کەئەم کەسانە لەتەمەنی منداڵیدا بەهۆی تەربیەتی نادرست کەوتوونەتەوە ژێر مەترسی گەشەی دژایەتیەوە وائەزانن بۆ دژایەتی کردن پەروەردەکراون لە زۆر رووەوە تەنها لاسایی کردارەکانی دایك و باوکیان دەکەنەوە.

مرۆڤ لەبەر ئەوەی دژایەتی ئەکات چونکە بەدرێژایی ژیانی بێ بەش بووە لەعەشق و محبەت و خۆی بێ یارو یاوەر بینیوە ئەم باوەڕە دەخەنە مێشکیانەوە کەبۆ زیندووبون ڕێگایەکی تریان نیە تەنها دوژمنی نەبێت.

بەداخەوە خراپە بەرچاوەکانی دونیای ئەمڕۆ لەسەر ئەو پایەی کەخەڵکی جیهان وەکو گورگی دڕندە کەوتوونەتە گیانی یەکتری وەهەرکەسە لەدونیای خۆی و بەرژەوەندیەکانی خۆیەتی و هەرکات هێرش نەکەینە سەرخەڵکی لەناومان ئەبەن و تەنها بەشەڕو هەراو حەزەرەوە ئەتوانین بەرو پێش بڕۆین.

زیاد لە پێویست باوەڕ دێنن بەم خەیاڵە پوچەی مێشکیان بەم شێوەیە ژیان بۆ ئەوان دەگۆڕێت بەدەورانێکی نائەمنی وتاریك بەوماناەی کەنائەمنی دەگۆڕێت بۆ دوژمنی و دوژمنیش دەبێتە هۆی نائەمنی توندترو هەموو رۆژێ لەپێناوی مانەوەدا ژیانمان بەشەڕو گۆشەگیری ئەگوزەرێنن.

ئەوان تەنها کاتێ هەست بەهەڵەو کارە نادروستەکانیان ئەکەن کەلەتواناییی بەئەنجام گەیاندنی کارەکان نەبن وەلەناخی دڵەوە بزانن کەلەدژایەتی جگە لە دوژمنایەتی هیچ شتێکی تری لێ بەرهەم نایەت و ئاشکرایە هیچ سوودێ لەدژایەتی و خراپەکاری نادورێتەوە.

شەریش خۆی ئاخرین ئەنجامی نەخۆشیەکی توشبووی دوژمنایەتی و دژایەتی کردنە، سەرەڕای ئەوەی کە ئەبێت بوترێ مرۆڤ بۆ یە دژایەتی ئەکات لەبەرئەوەی ئەترسێت. ئەو لەمردن و لە هاوشێوەی خۆیی و لەهەموو خراپتر لەخودی خۆی ئەترسێت.

## (ئەنجامی گشتی دوژمنی)

دوژمنــی ســۆزێکی نابەجێیــەوە هــەر ســۆزی نابــەجێ شــە دەبێتــە هــۆی نەخۆشــی. دوژمنــی دەبێتــە هــۆی دروســتکردنی توورەیی‌ــو تــوورەیش مــرۆڤ بــەرەولای تــاوان هــان ئــەدات، شــەڕو هــەراو کێشەکان زۆر جار بــەهۆی تــوڕەیی کەسێکەوەیە کەوردە وردە دەگۆڕێت بەدوژمنی بەکۆمەڵ، کاتێك ئێمــە لــە خۆمــان بێــزارین ئاشــکرایە بەرامبــەر بەخــەڵکیش بێــزاری دەر ئــەبڕین هــەروەها کاتــێ خەڵکیش بەرامبەر بەئێمە دوژمنی بکەن ئێمەش لای خۆمانــەوە ئــەوان بــەدوژمنی خۆمــان ئــەزانین‌و دژایــەتیان ئەکــەین. دژایــەتی کردنــی خــەڵکی واتــە رق لەخــەڵك بوون هاوکاتە لەگەڵ نەفرەت بوونی ئەو کەسە لە خودی خۆی.

## (دژایەتی زیانی لەسەر سەلامەتی هەیە)

کەسێك کەبێزار بێ لــەخودی خۆی رەنگــە زیــان بەســەلامەتی خۆی بگەیــەنێ ئەو کەسەی کەشتێکی لــێ رووبدات خێــرا ناڕازیو تــووڕە ئــەبێت رەنگــە درەنــگ یان زوو تووشی سەکتەێ مێشك بێت. کەسێك کەتووش بووی فشاری خوێنە بێ گومــان هــەرکاتێك تــوڕە بێــت ژیــان لــەخۆی تــاڵ دەکــات رووبــەڕوی مەترســی دەبێتەوە.

دژایەتی دەبێتە هۆی دروست کردنی نەخۆشی ترسناك وەك ((بڕینــی معــدە - سەر ئێشە - جۆرەکانی نەخۆشــی دڵ - بێ ئیشتهای - بێخــەوی - زۆر شــتی تر)) هەروەها رەنگە ژیانی هاوسەری بخاتە مەترسیەوە زیانێکی زۆریش بــەکاری رۆژانــە بگەیــەنێت دۆژمنایــەتی رۆح‌و دەرون وێــران‌و مــشەوەش دەکــات بــە پێچەوانەوە دۆستایەتیش ئارامی‌و توانا بەمێشك دەبەخشێت.

## (دژایەتی کردنی کردارێکی نائاساییە)

هەندێ کەس کەبۆ چارەسەر هاتوچۆی دەرونزانان ئەکەن سەرسەختی فراوان نیشان ئەدەن لەبەرامبەر چارەسەردا ئەوان سەرەڕای چارەسەری تایبەت‌و رژێمی

غەزایی هێشتا چاك نابنەوە. لەیەکەمین گفتوگۆدا زانیم ئەو بێزارە لەژنان ئەو شانازی بەرەوە ئەکرد کە ئەتوانێ ئەگەر ئارەزووبکات دڵی هەموو ژنێ بە دەست بهێنێت ژیانی هاوسەری بەگاڵتە جاری ئەهاتە بەر چاو بێ پێچ و پەنا رای ئەگەیاند کەعەشق یەکێکە لە ئیختراعەکانی هۆلیۆد.

ئەو ژنانەی کەتێکەیشتوو بوون هەرگیز بۆ دووهەم جار ئامادەی کرداری جنسی نەئەبوون لەگەڵیدا تەنها لەگەڵ ئەو ژنانەدا سەرکەوتوو ئەبوو کەتوشی نەخۆشی دەروونی ببوون بۆ هەڵاتن لەکێشە دەرونیەکانیان لەمێچ شتێ نەئەسڵەمیەنەوە ملیان بۆ تاقیکردنەوە جنسی عەجیب و غەریب ئەدا.

هەوڵمدا قەناعەتی پێ بهێنم کەناتوانرێت بەرامبەر بەخۆی نەفرەتی هەبێت بەبێ ئەوەی لەدڵەوە دژایەتی خەڵکی نەکات، هەروەها ناتوانێت دژایەتی کەس بکات بەبێ ئەوەی خۆی لە زیانی ئەو دژایەتیە بێ بەری بێت. تێم گەیاند بەم هەموو دژایەتی کردنەی مرۆڤ کەلەسالانی رابردوودا لەدڵیدا کۆی کردۆتەوە ناتوانێت خۆشەویستی بۆلای خۆی رابکیشێ پیاوێکی وەکو ئەو بەکەڵکی ژن هێنان و ژیانی هاوسەری نایەت.

دەرمانی دەروونی بووە هۆی لەناو بردنی ئەو گرفتانەی کە ئازاری ئەدا، قەناعەتی کرد کە نەفرەتی پێشووی ئەو بەرامبەر بەتێکڕایی ژنان بەشێوەیەکی گشتی شتێ نەبوو جگە لەیەك ئارەزوو نائاگا بۆ تۆڵە کردنەوەی لەدایکێك کەبێ رەحمانە وازی لەم هێنابوو.

## (مرۆڤ چۆن ئەتوانێت زاڵ بێت بەسەر غەریزەی نەفرەتدا)

ئەمە چەند ئامۆژگاریەکی گشتیە دەربارەی ئەحساساتی دژایەتی و چۆنیەتی زاڵ بوون بەسەریدا کەدەست نیشانی ئەکەین:-

١-قەناعەت بەو راستیە بکەن کەنەفرەت جۆرێکە لەنەخۆشی و گشتیە رەنگە چ لەڕوی دەرونی چ لەڕوی بەدەنی نەخۆشت بخات.

٢-دوور بکەوەرەوە لە خۆ خواردنەوەو گۆشەگیری وە بەئەنقەست ئیشێك مەکە کە ببێتە هۆی ئەوەی کەهەست بەتاوان بکەی زیاد بیرکرنەوە لەنوقسانیەکانت‌و هەستی خۆ بەکەم زانینت بێ ئەوەی هیچ جۆرە هەنگاوێك بنێی بۆ چاکردنیان وات لێئەکات زیاد لە پێویست بێزت لەخۆت بێتەوە، دژایەتی کردن بیانویەکی لاوازی عنصریانە یە بۆ تەسلیم بون لە بەرامبەر گرفت‌و کێشەکان.

٣-هەستی خۆ خۆشویستن‌و باوەڕ بەخۆ بوون لەخۆتاندا گەشە پێ بدەن بەو مەرجەی لەسنوری ئاسایی تێنەپەڕێ، ئیحتیرام‌و ڕێزگرتن لەنەفسی خۆت جۆرێکە لەهەستی ووردی ئاسایی کەزۆر پێویستە بۆ درێژەدان بە ژیانی خۆشویستن لەکاتێکدا سەربەخۆ بیت‌و دوو ربیت لەهەر جۆرە هەستی خۆپەرستیەك چاکترین‌و سوودبەخشترین وەسیلەیە بۆ دەرمانی دەردەکانت.

٤-هەرگیز ڕێگا مەدە لەدڵتا دژایەتی جێگای خۆشەویستی بگرێتەوە.

٥-مرۆڤ چۆن ئەتوانێت بینایەك دروست بکات ئەگەر کاری لێ نەکات بەهەمان شێوە تۆش ئەتوانێ دەرونێکی دژ بەدژایەتی دروست بکەیت.

٦-توانج بەتوانج وەڵام مەدەرەوە. بەخۆت بڵێ ئەوانەی کەبەدوای دژایەتی‌دا ئەگەڕێن مرۆڤی بەدبەختن‌و ناتەواون.

٧-ئارەزووی خۆکوشتن هۆی گۆشەگیری‌و خۆ خواردنەوەو نەفرەتە لەخودی خۆت.

٨-کاتێك بەهۆی نارەحەتیەکی توندەوە هان ئەدرێیت بۆ دژایەتی کردن‌و نەفرەت بوون بەبێ ئەوەی بەخێرایی بچیتە ژێر کاریگەری نارەحەتیە کەوەو دەست بەیتە کارێکی نابەجێ ماوەیەك فرسەت بەخۆت بدە تادەربارەی ئەو حاڵەتەی کە رووبەڕوت بوەتەوە کەمێك بیر بکەیتەوە. هەوڵ بدە بەعاقڵانەترین‌و ئارامترین شێوە رووبەرووی ئەو شتە ببیتەوە کەلەو بڕوایەدای بوە تە مایەی ئازار بۆت دەست مەدە کارێك یانکردنی قسەیەکی بەپەلەو نابەجێ کەدوایی پەشیمان بیتەوە.

٩-نابێت بچیتە ژێر کاریگەری دژایەتی خەڵکی سەبارەت بەخۆت، لای خۆتەوە لێبوردنت هەبێ سەبارەت بەوکەسانەی کەلەگەڵ هەموو کەسدا شەڕانی و کینە لەدڵن.

١٠-لەگەڵ خۆت و بەرامبەر بەخۆت باشبە، کاتێک دڵنیا بویت لەچاکەکاری خۆت پیرۆزبایی لەخۆت بکە.

١١-هەمیشە لەیاددت بێت کەلەڕووی زانستیەوە سەلمێنراوە دوژمنی سەرچاوەی دەرەکی ترسێکی شاراوەیە.

١٢-کاتێک بەتەواوی وازت لە دژایەتی کردنی خۆت و خەڵکی هێنا، زیاتر لەوەزیفەی خۆتت ئەنجام داوە سەبارەت بەچاکردنی دونیا و بۆ لەناوبردنی بوغزوکینەو عەداوەت کە پێویستە لەسەرت. چونکە ئەم شەپۆلی نەفرەت و دژایەتیەی کەدونیای داگیر کردووە جگە لەنەفرەت و دژایەتی تاکەکان شتێکی تر نیەوە جیهانیش لە مرۆڤی وەکو من و تۆو هاوسێ کان و ئەوانەی لەم سەرزەویە ئەژین پێک هاتووە.

وەکو مرۆڤ ئێمە لەبەرامبەر کرداری دوژمنایەتیدا هەستمان هەیە هەربۆیە ئەرکی ئەخلاقی و ویژدانی ئێمە حوکمان بەسەردا ئەکات کەلەخۆمان و خەڵکی تری بگەیەنین کە ((خۆشەویستی بەخشین زۆر باشترو عاقڵانەترە لەدژایەتی کردن)).

# بەشی هەژدەهەم

## (غەم خواردن سۆزێکی مرۆڤایەتییە)

هەریەکەمان لەژیانـدا چ خۆشـی و چ ناخۆشـیمان دێتـە ڕێ واتـە بـەرز دەبینەوەوەو نزم دەبینەوە.

هەریەك لەئێمە ڕووبەڕووی چەند کێشەیەك دەبێتەوە، وەهەمووومان بەهۆی بێ بەش بوون لـەژیان -کێشەی ئابوری- نیگەرانی لەکاردا - کێشەی خێزانی و شکستی هاوسـەری و هـەزاران جـۆر گرفتـاری تـر لـە بـەردەم بـەرزوو نزمـی سۆزداریداین.

دنیا وەك شانۆیەکی سەماکردنی پانە کە ئێمە تێیدا بمانەوێت یان نادەبێت سەمای لەسەر بکەین هەریەکەمان پێویستە هەوڵبدا بەچاکترین شێوە وەزیفەو ئەرکەکانی ئەنجام بدات بەتایبەتی دەبێت لەگەڵ ئاڵوگۆڕو بەرزی و نزمیەکان خۆمان رابهێنین.

## (زاڵ بوون بەسەر ئازارەکانی ژیاندا ئەرکێکی گەورەیە)

لەکاتێکدا هۆی بەدبەختی و کێشە کانی ژمارەیەکی زۆر خەڵکی لە ئەستۆی دەروونی خۆیاندایە بەڵام ئەم ڕاستیە ناتوانێت ناچارمان بکات بێینە سەر ئەو رایەی کەزۆربەی زۆری خـەڵکی بـێ گونـاهن و دەکەونـە بەرمەترسـی بـەڵاکانی چارەنووسـەوە وەك چۆن مردنـی ئازیزێك لـە خێزانێکدا کاریگـەری زۆر خراپـی

دەبێــتو دەخرێتــە خانــەی بــەئازارترین ئــازاری ژیــانو مــردنیش هــەر لەحزەلەمەڵاسدایەو رەنگە لەدەرگای ماڵی یەکێك لە ئێمە بدات.

رەفتاری فەیلەسوفانەو حەکیمانەی مرۆڤێکی تێگەیشتوو عاقڵ ئەو راستیەی لەبــەر چاوناشــارێتەوە کەهەرکــەس لەروویــەکی لایەنــەکانی ژیــان رەنگــە بەشـێوەیەکی چـاوەڕوان نـەکراو ڕووبـەڕووی رووداوێکـی ترسـناك ببێتـەوە کەبەهیچ شێوەیەك چاوەڕوانی نەکردبێ، بەشێوەیەکی گشتی لـەم جیهانـەدا هیچ کـەس لـەپارێزدا نیـە لەدەسـت ئازارەکـانی ژیـان، ئێمـە تـەنها لـەبارەی کێـشەو شکستەکان مەسئولیەتمان هەیـە، ئـەویش بـە هـۆی بیروڕای هەڵـە یـان چـەندین هۆی تر کەخۆمان بۆ خۆمان دروستمان کردووە بەلام نابێت ئەوە لەبیر بکـەین کـە ئێمـە هـەموومان نـەتوانین توشـی هەڵـە نـەبین لەهەمانکاتـدا گـرنگ ئەوەیـە سـوود لەتەجرووبە کارەساتبارەکان وەرگرین بۆ ئاینده.

ئێمـە نابێـت هەمیـشە چـادری غـەم هەڵبـەینو بەدەسـت کێـشەکانی ژیانـەوە بناڵین ئاشکرایە کاتێ بەڵاو نارەحـەتیو شکستەکان لەهـەموو لایەکـەوە تـەنگمان پێ هەڵئەچنێ حاڵـەتی یـەئسو نائومێـدی هێرشمـان بۆدێنـێ. رووبـەڕو بوونـەوە لەگـەڵ کێـشەکانو دەربڕینـی رووبـەڕو بوونـەوە هاوکـات لەگـەڵ غـەم خـواردن لەبەرامبەر کێشەکاندا حاڵەتێکی ئاساییو مرۆڤیانەیە دەربڕینـی ئـەم پرسـیارەی کە ((بۆچی ئەبێت ئەم رووداوە تەنها لـەمن روویـدات خـەڵکی تـر لەئـەمان دابن؟)) لەهـەموو روویەکـەوە ئاسـاییە بـەڵام لەهەمانکاتـدا بـەردەوام غـەم خـواردن لەبـەر ئازارێکی توندو دەسـت کێشانەوە لـەتێکڕای لەزەتـەکانی ژیـان لەبـەر کێـشە یـەك رووبەڕو بونەوەیەکی زیانبەخشو نائاسایی یە کەوات لێئەکات بەتـەواوی هیلاك بیت.

## (ئایا تۆ نیگەرانیەکی دێرینەت هەیە)

ئێمە هەموومان بەهۆی بابەتو کێشە جۆربەجۆرەکانی ژیـان نیگـەرانین ئەگـەر مەبەست لەم نیگەرانیە سـەرنج دانـی تـەواو بێـتو هـەوڵ دان بێـت بـۆ حـەلکردنی موشکیلەکانی پەیوەندیدار بەو بابەتەوە زۆر ئاساییە بەڵام ئـەبێت ببینرێـت کـە

ئایا نیگەرانی ئێمە سەبارەت بەو بابەتە بەدڵنیاییەوە لە ڕێژەی ئاسایی تێناپەڕێت و ناگۆڕێت بەسۆزێکی نائاسایی و توڕەیی و نیگەرانی و تەشویش، بەپێی بیروڕاکان کێشەکان بریتین لە سەرنجێکی ئاسایی مێشك لەبارەی ئازارێك و کیشەیەکی پێك هاتوو یان ڕووداوێکی ڕابردوو کەلەبارەیەوە هەست بەگوناح و تاوان ئەکەین یان پەیوەندی بە ڕووداوێکەوە هەیە کە ئەترسین لە ئایندە لێمان ڕووبدات یان ڕووبدات لەدۆست و ناسراوەکانمان.

نیگەرانی بەردەوام سەرنج دانە بابەتێك بەزۆری لە ئازارێك و ڕەنجێکی ساڕێژ بوونەوە سەرچاوە ئەگرێت. بەردەوام نیگەرانی توانا و هێزی حەیاتی مرۆڤ بەهەدەر ئەدات چونکە ئەوەی دەبێتە هۆی نیگەرانی زۆرجار هەرگیز نابێتە واقع دکتۆر ((لوئی فۆستر)) لەم بارەیەوە دەڵێت ((نیگەران بون کارێکی بێ عەقڵانەی زیانبەخشەوەك ئەوەیە کە شۆفێرێك ئوتۆمبیلەکەی بەداگیرساوی بەدرێژی شەو لەگەراجدا بەجێبهێڵێت. نیگەران بوون واتە ٢٤ سەعاتی شەو ڕۆژ مێشك هیلاك کردن.

## (ئەم پرسیارنامەیە لەخۆت بکە سەبارەت بەنیگەرانیەکانت)

بەوەڵام دانەوەی ئەم پرسیارانەی خوارەوە ئەتوانیت بۆ پەی بردن بەوەی کە ئایا لەخانەی ئەو کەسانەی کە نیگەرانی بەردەومیان هەیە یان نا هەندێ زانیاری بەدەست بهێنیت. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لەخۆتان بکەن لەستونی بەڵێ یان نەخێر نیشانەی ڕاست دابنێ هەرکات ژمارەی بەڵێ بەسەر نەخێردا زاڵ بێت بەبێ شك تۆدەچێتە خانەی ئەو کەسانەوە کەنیگەرانی بەردەوامیان هەیە.

١-ئایا نیگەرانی و کێشەکانی پەیوەندیدار بەکاری ئیداری خۆت لەگەڵ خۆتدا دەهێنیتەوە بۆماڵەوەو بەدرێژایی شەو بیری لێ ئەکەیتەوە.

٢-ئایا هەمیشە نیگەرانی سەلامەتی مەزاجی خۆتی.

٣-ئایا بەکەمترین کێشەی سۆزداری هەست بە ئازاری مەعیدە ئەکەی.

٤-ئایا بۆ رون بوونەوەی نەخۆشیەکانت بەردەوام دکتۆر ئەگۆڕی.

٥-ئایا زیاد لە پێویست بیرلەداهاتو ئەکەیتەوە.

٦-ئایا بیروڕای خراپت هەیە سەبارەت بە ئەشیاو رووداوەکانی جیهان.

٧-ئایا لەکارەکانتدا هەمیشە کێشەی بچوك گەورەئەکەیت یان لێبوردنت هەیە.

٨-ئایا نیگەرانی بیروڕای خەڵکیت سەبارەت بەخۆت.

٩-ئایا لەبەر خاتری ئیسراحەتی خێزانەکەت هەست بەنیگەرانی ئەکەی.

١٠-ئایا بیر کردنەوە لەوەی کە رۆژێ شێت بیت یان بمریت یان توشی شیچرپەنجە بیت نارەحەتت ئەکات.

١١-ئایا باوەڕی زۆرت بە ئایندە هەیە.

١٢-ئایا باوەڕت بەخورافات هەیە.

١٣-ئایا لەوە ئەترسی خوای گەورە تۆڵەت لێ بکاتەوە.

١٤-ئایا جوان پەرستی.

١٥-ئایا زیاد لە پێویست جێگای سەرنجی باوكو دایکت بویت.

١٦-ئایا سوری لەسەر بیروڕای خۆت ئەکەی هەڵەش بێت.

١٧- ئایا کاتێ رەخنەت لێ ئەگیرێ هەڵەچی و هەست بەسوکایەتی ئەکەیت.

١٨-ئایا ئەتوانیت رەفتارو نیگەرانی خۆت سەبارەت بەهەموو شتێ بگەڕێنیتەوە بۆ ئازارێکی رابردووە.

١٩- ئایا نیگەرانی لە مەسئولیەتەکانی رۆژانەت.

٢٠-ئایا هەمیشە نیگەرانی کاریگەری خۆتی لەسەر خەڵکی.

٢١-ئایا هەمیشە سەبارەت بەبابەتەکانی نیگەرانی خۆت لەگەڵ کەسدا قسەئەکەی.

٢٢-ئایا ئەبێت بەردەوام دڵنیا بکرێتەوە لەوەی کەهیچ شتێکت لێ روونادات.

٢٣-ئایا بۆ چارەسەرکردنی بابەت و کێشەکانت پشت بەکەس ئەبەستی؟

٢٤-ئایا زیاد لەپێویست دڵت بۆ گرفت و ئازارو نەهامەتیەکانی خەڵکی ئەسوتێ.

٢٥-ئایا نیگەرانی و تەشویشە خەیاڵیەکانت پەیوەندی بەو شتانەوە هەیە کەبیستوتە یان خوێندوتەوە.

٢٦-ئایا زیاد لە پێویست لە پاکی و دۆستایەتی هاوڕێ کانت بەگومانی.

٢٧-ئایا بابەتی ئابوری مایەی نیگەرانی هەمیشەیی‌یە لای تۆ؟

٢٨-ئایا عوزرێکی شەرعیت هەیە بۆ ئەوەی نیگەران بیت.

٢٩-ئایا تۆڵەو جۆرەکەسانەی کە ئارەزوو ئەکەن زیاد لە پێویست کاربکەن و دوایی پەشیمان دەبنەوە؟

٣٠-ئایا بێ بەشی لە جوانی و ڕووخۆشی؟

٣١-ئایا لەچێژی شتە جوانەکان ئەترسی.

## (ئەو ئازارانەی کەبەهۆی گۆشەگیرییەوە پێك دێن)

هەندێ کەس گۆشەگیرو غەمبارو بێ تاقەتن و بەرامبەر بە ژیان زیاد لەپێویست ڕەش بینن لەبری ئەوەی زاڵ بن بەسەر هۆی تەنهایی خۆیاندا وای دەر ئەبڕن کە خەڵکی دژی ئەمانە، بۆ نموونە ڕەنگە کچێکی شونەکردو وابخاتە مێشکیەوە کەدانانی مەوعیدو بردنەسەری وەعد لەگەڵ پیاواندا هیچ سوودێکی نیە چونکە پیاوان ڕۆحی ئیستیفادەکردنیان هەیە وەپەیڕەوی غەریزە حەیوانی ئەکەن، هەندێکی تر وانیشان ئەدەن ئەو پیاوانەی هاتونە تە داوایان بەکەڵکی هاوسەرێتی نەهاتوون چونکە یان ژنی تریان هەبووە یان زۆر بەتەمەن بوون یان بە پێچەوانە زۆر منداڵ بوون.

زۆربەی زۆری ژنان بەهۆی بەزەیی هاتنەوە بەخودی خۆیاندا دوور ئەکەونەوە لەهاوسەرێتی چونکە لەو بڕوایەدان کەپاش مردنی مێرد دووبارە شووکردن ئامانجێکی باشی نابێت.

گۆشەگیری نیشانەی گرێیەکی دەرونیە نەك وەزعێکی دیارکراو وەك چۆن کەسێك ئەگەر ژنی هێنابێت یان نا تەنها لەنێو کۆمەڵێکی زۆردا ڕەنگە خۆی بە گۆشەگیر هەست پێ بکات، زۆر مرۆڤی گۆشەگیر بێ بەشن لەهەبوونی هێزی جوانی و خۆشبەختی دونیا وەئەگەریش بۆ بەدەست هێنانی ژیان دەست بدەنە کارێك ناتوانن سوود لەکاتی پشوی خۆیان وەربگرن وەیان هاوڕێیەك بۆ خۆیان بدۆزنەوە لەکاتێکدا لەراستیدا هیچ هۆیەك نیە کە ئەو کەسە خۆی بەتەنهاو بێ یارو یاوەر ببینێتەوە بەڵکو تەنها زانینی چۆنیەتی پەیوەندی هاوڕێیەتی سەرنج و دیمەنی خەڵکی زۆر گرنگەو پێویستە بیزانی.

## (لێپرسراوی گۆشە گیرییەکانتان خۆتانن)

((شارل روت)) نوسەری بەناوبانگ • چیرۆکی بێوەژنێکی زۆر دەوڵەمەند دەگێڕێتەوە کەلە شوقەیەکی خێزانیدا ژیانی بەسەر ئەبرد لەهەمان کاتدا لەم شوقەیەدا ڕێژەیەکی زۆر پیاوو بێوە ژنی تێدا ئەژیا بەڵام هەرگیز ئەم لەگەڵ هیچ کامیان دۆستایەتی نەئەکردو پێشنیاری دۆستایەتی هیچ کەسیشی قبوڵ نەئەکرد، لەکاتی نان خواردندا ئەچوە ژوورەکەی خۆی چونکە لەبروایەدا بوو هیچ کام لەدانیشتووانی شوقەکە شایستەی هاوڕێ یەتی ئەمیان نیە.

ئەم جۆرە مرۆڤانە زۆرن کەهەرگیز بۆ بەدەست هێنانی هاوڕێی تازەو گەشە پێدان و بەرو پێش بردنی هاوڕێیەتی دەست پێشخەری ناکەن بۆ ڕزگار بوون لەگۆشە گیری سەرەتا پێویستە رەوشێکی راست و پڕ لە خۆشەویستی بەرامبەر بەخەڵکی بگریتە پێش ئەبێت لەیادت بێت کە ژمارەیەکی زۆری گۆشە گیرەکان وەکو ئێمە بەدوای دۆزینەوەی هاوڕێی تازەن بەڵام بۆ بەدەست هێنانی هاوڕێ پێویستە لەسەرەتا خۆمان بۆ خەڵکی تر هاوڕێ و دۆستێکی وەفادار بین.

ئەوانەی تووشی گۆشە گیری هاتوون پاش ماوەیەك وووردە ووردە توشی عقدەی حقارەت دێن هەندێکیان ئارەزووی دەربڕینیان هەیەو لەگەڵ ئەوەی کەسێکی نەناسراو ئەبێن دەست دەکەن بەرون کردنەوەی کەم و کورتیەکانی رەفتارو ئەخلاقیان بەباس کردنی نەخۆشیەکانیان خەڵکی لەخۆیان دوور

رئەخەنەوە. ئەمە لەکاتێکدا دۆستایەتی کردنو هاوڕێیەتی کارێکی هێندە گران نیە.

هێندە بەسە کەمرۆڤ بۆ بەدەست هێنانو راکێشانی محبەتو خۆشەویستی کە سانێتر کەمێك هەوڵ بدات بەتایبەتی لەکاتی قسەکردندا پێویستە کەمێك بیر لەتەئسیری قسەکەی بکات لەسەر بەرامبەرەکەی، هەرکات بێزاربیت لەخەڵکیو لێیان دوور بکەویتەوە نابێت ئومێدەواربی کەلە گۆشەگیری رزگارت دەبێت، رەتکردنی دەعوەتی خەڵکی لات ووردە ووردە ئاسایی دەبێتو پاش ماوەیەك لەبری ئەوەی هەوڵ بدەیت بۆ چونە ناو کۆمەڵو ناسینی کەسانی تازەو پەیدا کردنی هاوڕێی نوێ لەدڵەوە ئارەزوو ئەکەیت کە هیچ کەس دەعوەتت نەکات.

بەم شێوەیە حصار لەسەر خۆت توند ئەکەیتو نارەحەتی خۆت زیاد لەحەد ئەکەیت لەکاتێکدا پێویستە جاربەجارێ بچیتە دەرێ لەو حەصارە پێویستە زیاتر بچیتە ناو ئەو کۆمەڵە کەسانەی کەلەو بروایەدای بەکەڵکی تۆ دێن وەکاتێ هاوڕێیەکی نوێت گرتو ئاشنایەتیت لەگەڵ پەیداکرد هەوڵ بدە چاکتر بیناسیت.

## (چەند ئامۆژگاریەك بۆ مرۆڤە گۆشەگیرەکان)

گۆشەگیرەکان بۆ تێپەڕاندی شەو رۆژەکانی پشوو پێویستیان بەسەر گەرمی بەسوود هەیە. خۆشبەختانە مرۆڤی بێ زەوقو سەلیقە لەم جیهاندا بەکەمی دەبینرێو هەرکەسێك لەم جیهانەدا خاوەنی زەوقێکە کەزۆر جار زۆر کەسی تریش هەمان ئارەزوویان هەیە.

هەبوونی زەوقێکی هاوبەش لەنێوان هەندێ کەسدا چاکترین وەسیلەیە بۆ بەردەوامیو مانەوەی دۆستایەتی نێوانیان لەگەڵ ئەمانەشدا پێش ئەوەی بکەویتە لێکۆڵینەوە لە هاوڕێ تازەکانت وە بکەوەرە شەرحو لێکۆڵینەوەی کەسایەتی خۆتو کەمو کوڕیەکانی خۆت چاك بکە.

بۆ نموونە تۆ ناتوانی بەهەبوونی دەرونێکی شەرانیو بەفیز یان بە پێچەوانەوە زۆر ساویلکە لەو قەناعەتەدا بیت کە خەڵکی ئامادەی دۆستایەتی

کردن بن لەگەڵتا هیچ کەس ئامادە نییە ئاشنایەتی بکات لەگەڵ مرۆڤێکی تووڕەو توند مەزاج. ئەگەر هەست بەکەم و کورییەکانی ئەخلاقی خۆت دەکەی دەربڕینی لێبووردن بەس نییە بەڵکو دەبێت هەوڵی لەناو بردنی بدەی. خزمەتکردن بەخەڵکی وەسیلەیەکی زۆر خێرایە بۆ کردنەوەی دەرگای دۆستایەتی هەروەها ڕێزو ئیحترامی بەرامبەرەکەت فاکتەرێکی زۆر کاریگەرە بۆ ڕاکێشانی محبەت و خۆشەویستی ئەوان.

هەرکاتێك ئاشنایەت لەگەڵ کەسێکدا پەیداکرد تەنها پەنجە بۆ کەم و کورتی ئەخلاقی ئەو درێژ بکەی چۆن ئەتوانی لەو بڕوایەدابیت کە ببیتە خاوەنی هاوڕێی تازە.

تێکڕای مرۆڤی سەرڕووی زەوی خاوەنی کەم و کوڕی ئەخلاقین کەم یان زۆر ئەبێت هەیشە لێبوردنت هەبێت بەرامبەر بەخەڵکی و بیهێنەرەوە بیرت کەهیچ کەس لەم دونیایەدا بێ هەڵە نییە.

هەرکات غەم و بێتاقەتی دڵتان ئەگوشێ مەکەوەرەوە شەرح کردنی بەدوورو درێژی بۆ خەڵکی وە بەپێچەوانەوە کاتێك کەرووبەڕوی مرۆڤێکی بێ تاقەت و بەدبەخت دەبیتەوە لێی ڕامەکە بەڵکو هەوڵ بدە هاوکاری بکەی.

یەکێك لەگرنگ ترین ((ڕێگا)) بۆ بەرەنگاری لەبەرامبەر خەتەرەکانی گۆشە گیری سەربەخۆییە کەبۆبەدەست هێنانی ئەم سەرەبەخۆییەش دەبێت زیاد لەحەد هەوڵ بدرێت ((فێربن کەبەتەنها بتوانن لەسەر پێی خۆتان ڕاوەستن و پێویستان بەکەس نەبێ)) هەرکاتێ تۆ نەتوانی خۆت خۆشبەخت بکەی چۆن ئەتوانی هاوکاری خەڵکی بکەیت بۆ ئەوەی خۆشبەخت بن.

هەرکاتێك کەسێك بڵێ حەزناکات کەس ببینێت و بەبینینی خەڵکی بێزار ئەبێت دڵنیا بەلەوەی لەتەنهایی هەڵدێ دڵنیابە تەنها بەرێگەی گونجاو و هەوڵی بەجێ هەرکەسێك لەهەر تەمەنێکدا بێت ئەتوانێت زاڵ بێت بەسەر تەنهایدا، تۆ لەسەرە تا بۆ بەدەست هێنانی تەنها یەك هاوڕێ دامێنی هیمەت ببەستە پشت

پاشـان ئـەبینیت کەخـەڵکی تـر بـەپێی خۆیـان بـەرەو لات دێـن بـۆ دروسـتکردنی هاوڕێیەتی.

## (نابێت ئازارەکان لە پێتان بخات)

یەکێك لەنەخۆشەکانم کە پیاوێکی گەنجی تەمەن ٣٠ساڵ بوو ڕۆژێك چەند لاپەڕەیەك لە بیرەوەرییەکانی خۆی لەژێر نانیشانی ((ئەندێشە پەڕاکەندەکان))ی بۆ هێنام تێیدا دەربارەی خۆی و کێشەی سۆزداریەکانی دوابوو بۆ خوێندنەوە هێنایـە لای مـن. لەخوێندنـەوەی یاداشـتەکانی سـوودێکی زۆرم وەرگـرت، بـۆ چارەسـەری ئـەو هـانم دا تابـەردەوام بێت لەسـەر ئـەم نوسـینانە ووردە ووردە کـە چاکتر دەبوو شێوە نوسینی بیرەوەرییەکانی ئاسایی تردەبوو شێوازی چاکەی لـەخۆی ئـەگرت. لەبیرەوەرییـە سـەرەتاییەکانیدا نوسـیبووی ((یـەکێك لـە عەیبـە گەورەکانم ئەوەیە کە تەحەمولی زۆر شتم نیەو بێ سەبرمو زۆر زوو ئـەرەنجێم و بەردەوام توڕەم ساڵانێکی زۆر خـەیاڵی و جوان پەرست بووم هەمیشە لە هـەوڵی دەربڕینی عەیبی خەڵکی و بەدەست هێنانی عەیبـەکانیان بووم سـەرم سووڕئەما لەبـەراوردکردنی سـی سـاڵی تەمـەنم لەگـەڵ تەحـەمول کردنـی ئـەو هـەموو کـەمو کـوڕی سـستی و بـێ توانـایی دامـەزراوە کۆمەڵایەتیـەکان، ئـازارم بەدەسـت بـێ سـیفەتیو خراپـەکانی خەڵکـەوە ئەچەشـت بـەخۆم ئـەوت هـەرکات خـەڵکی سـەرزەوی بەراسـتی مێشکیان بخەنـە کار ئـەتوانن دونیایـەکی لەمـە جوانتر پێك بهێنن.

ئـەم ئەنـدێـشانە ووردە ووردە کەسـایەتی و ڕۆحـی منـی بەشـێوەیەك تێکـدا کەتێکڕای کاتی خۆم سەرفی غەم خواردن بۆ بابەتو کێشەکانی جیهان دانابوو وەزەوق و ئارەزووە کەسێتیەکانی خۆم بەتەواوی چوو بوونە ژێر تیشکی کێشە گشتیەکانەوە)).

پاش چەند دانیشتنێك تێم گەیاند کەهەرچۆن بووە زاڵ بێت بەسـەر ئـازارو تورەیی خۆیداو بەردەوام خۆی غەمبارو ئازار چەشتوو نەداتە قەڵەم. پاش چاك بوونەوە لەدەفەتەری یاداشتەکانیدا بەم شێوەیە نوسیبووی.

((لەم دوو ساڵەی ئەخیردا وورده وورده بیروڕای من لەبارەی دونیاو کەسایەتیەوە گۆڕانێکی بەرچاوی بەخۆوە بینیوە کەتائێستاش هەنگاو بەرەوە باشتر بوون دەنێ.

بەمەش توانیومە زاڵ بم بەسەر نیگەرانی و ترس‌و تەشویشی خۆمدا کەبەناڕەحەتیە سەرەتاییەکانم دا ئەنران ئەوەتا سەربەخۆیی تاکی خۆم بەو پەڕی ئازایەتی‌یەوە دەرئەبڕم، هەمیشە ئیحساساتی (بوم‌و زۆر شت) دڵی ئەگوشیم ئەمویست زۆر لەشت بکۆڵمەوەو زیاد لە پێویست فشارم ئەخستە سەر خۆم کەبەهەر نرخێ بووە بیسەلمێنم کە من تاچ ئەندازەیەك گرنگم بەڵام ئەوەتا وورده وورده هەستم بەگرنگی ژیان‌و شتەجوانەکان‌و چێژ وەرگرتن لەهاوڕێ‌یەتی کردوەو زانیومە کەتا چەند بەهەڵە بیرم کردۆتەوە.

هەستی ((سودوەرگرتن‌و گەشەکردن)) هێشتا لەمندا نەکوژاوەتەوە بەڵام زیاد لە پێویست باك‌و بەجێ‌ترە بەو مانایەی کەزانیومە بەتەنها من توانای گۆڕینی وەزعی جیهان‌و بی ئومێدیەکانم نیە بەڵکو پێش بیرکردنەوە لەچاکردنی دونیا ئەبێت لەبیری چاکردنی کردەوەکانی خۆمدا بم ئارەزوو ئەکەم ئەرکی بچوکی خۆم لەرێگای خزمەت کردنی بەهاو شێوەکانم ئەنجام بدەم نەك لەبەر بەدەست هێنانی ناوبانگ ئەعصابی خۆم وێران بکەم‌و خۆشبەختی‌و عەشق و محبەت‌و ژیانی یەکسانی‌و معقول بخەمە ژێر پێوە.

ئەوەتا وورده وورده فێربووم کەبەشێوەیەکی بەرچاوو گونجاو سۆزەکانم ئیسپات بکەم بەشێوەیەك زیاد لە پێویست لەتوندی‌و توڕەیی‌و ماندویی‌و رەنج‌و حەسادەت‌و نەفرەت‌و دژایەتیم کەمبوەتەوە لەبەرامبەر رەخنەی خەڵکیشدا زوو هەڵناچم لەهەمان کاتدا زۆر بەکەم نەقدو رەخنە لەخەڵکی ئەگرم‌و لەئەنجامدا ئەوەتا ئێستا کەمتر هەست بەئازار ئەکەم‌و ئەبینم کە بەرهەمی گونجان لەگەڵ خەڵکیدا بە پێچەوانەی بیرو ڕای پێشوی من هێندە موشکیلە نیە.

## (گەڕان بەدوای نهێنیەکانی دەروون)

بەشی زۆری سەرکەوتنی ئەو لە گۆڕینی عادەتە کۆنەکانی بریتیبوو لە گەڕانی قوڵ بەدوای سەرچاوەی سەرتایی ئازارەکانی خۆیدا وەك چۆن ئەو لە پاشماوەی یاداشتەکانی دا بەم شێوەیەی نوسیبوو.

((ئێستا بۆم روون بۆتەوە بەشی زۆری ئارەزوو جوڵەی من بۆ چاك بوونی دونیا بەهۆی حەساسیەتێکی توندبوو کەلەتەمەنی منالیدا بەهۆی کێشەی بەردەوامی دایكو باوکمەوە چوو بووە ناودڵمەوە بەڵێ دڵنیام ئارەزووی بەقارەمان بوونی ستەم لێکراوان لە ((عقده حاقارەتێ)) سەرچاوەی ئەگرت کەلە ساڵە سەرتایەکاندا لەژیان چووبووە ناوقولایی مێشکمەوە زۆر حەساسو زیادە توندڕەو بوم رەنگە دژایەتیو بەرگری من لەدژی دەسەڵاتی ئێستا لە دژایەتی کردنی باوکمەوە بێت کەخۆشبەختانە ئێستا لەناو چوە.

ئێستا هەست ئەکەم کەدەرونم ئارامی گرتووەو هێندە نیگەران نیم بۆ مەسائیلێك کەزۆر گرنگ نیە، زۆرتر لەبیری چاکەو سیفەتە چاکەکانی مرۆڤدام و ئەبینم کە کەمتر کارو قسەکانیان ئازارم ئەدەن، ئێستاش هاتوومەتە سەر ئەو رایەی کە ئارەزوی بەردەوامو بیری هەڵەی وەك گۆڕینی نیزامی دونیا کەلە بەیانی تا ئێوارە مێشکی بەرنەئەدام زیاتر بەهۆی ئازارەکانی تەمەنی منداڵیەوە بووە کە چەشتوومە ئێستا بەباشی ئەتوانم سوود لە ژیان وەربگرم هەر رۆژە بۆ خودی ئەو رۆژە بژیم کەتیایدام بەبێ ئەوەی هەست بەنیگەرانیو تەشویش بکەم چونکە دڵنیام لەماوەی رۆژێکدا ناتوانرێت دونیا بگۆڕێت بە بەهەشت.

ئەم راستیەوای لێکردم لێبوردنم هەبێت سەبارەت بە خەڵكو ئەشیاو ئەفکارەکان وەرێگای پێداوم کەدەست بەگەڕانو گەشت بکەم وەناو بەناو پشو بدەم لەبیری کارە ماندووکەرە توندەکاندا نەبم ئێستا پەیم بەوراستیە بردووە کەژیان کاتێ شیرینە کەلە نێوان ئیشو ئیسراحەتدا یەکسانی پەیڕەو بکرێتو ئەفچەلیەتی هیچ کامیان بە سەری ئەوەی تریاندا نەدەمو لەکارێك کەئەجامی

ئەدەم رازیم بەبێ خۆ هەڵکێشان ئەتوانم تەئکید بکەمەوە کەتوانای درێژەدان بەژیانێکی سەرکەوتووم هەیە.

هۆی نارەحەتی رۆحی جسمیەکانم وردە وردە لەناوچووە ئێستا هەست بەترس و نیگەرانی و سەر ئەێشەی توندو توڕەیی و تەنگەنەفەسی ناکەم.

بەئاسانی بیر لەشت دەکەمەوەو نارەحەتی دڵم داگیر ئەکات بەڵام وەکو جاران توندنیەو زۆر کەم بوەتەوە. هەست ئەکەم ئێستا فێر کراوم بەسەر کەوتووی ئەنجامی ئەدەم.

زۆر کەس هەن وەکو ئەم نەخۆشە ناوبراوە رێگا ئەدەن فیدای ئازارەکانی رۆژانەبن رۆژبەرۆژ ژیانیان نارەحەت ئەکەن و لەگەڵ وەزعی پڕلە کارەساتی خۆیاندا بەردەوام لەشەڕدان چونکە هێشتا رێگای رووبەڕوبوونەوەی عاقڵانە لەگەڵ کێشەکاندا فێر نەکراون.

## (چۆن ئەتونرێت رۆژ بەرۆژ کێشەو ئازارەکان چارەسەر بکرێت)

١-قەناعەت بەخۆت بکە کەهەر کێشەیەك رێگا چارەسەرێکی بۆ دانراوە. تەنها ئەبێت سەبرت هەبێت و رێگا چارەی راستی هەرکێشەیەك بەلێکۆڵینەوەو بەرنامە بۆ دانان بدۆزیتەوە.

٢-پێش هەر کارێك لەبارەی چۆنیەتی و ئەنجامەکەی بیربکەرەوە زۆر کەس لەبەر ئەوە زۆر توشی ئازار ئەبن چونکە بەپەلەدەکەونە ژێر کاریگەری سۆزەوەو لەحزەیەك لێهاتووی دەرنابڕن بۆ لەناوبردنی کێشەکانیان بەرێگایەکی عاقڵانە, بەهۆی کێشەی سۆزداریەوە دەست ئەداتە هەنگاوی عەجولانەو پاشان پەنجەی پەشیمانی ئەگەزێت.

٣-چەند ئەتوانی ژیان بەسادە بگرەو بەدەستی خۆت هۆی دەردەسەرو نیگەرانی دروست مەکە بۆ خۆت.

٤-کاتێك چەرخی ڕۆژگار بەپێی ویستو ئارەزوی تۆ نەسوڕایەوە، ئەفکاری گونجاو بەحێ بخەرە مێشکتەوە تا کاریگەری نارەحەتی لەمێشکت بباتە دەرەوە و چەند ئەتوانێ سوود لە پاکیەتی خۆت وەربگرە.

٥-ئێمە ناتوانین هەموو دانیشتوانی جیهان لەخۆمان رازی بکەین ئەبێت هەمیشە چاوەڕوان بین کەهەندێ کەس پاكو راست نەبن لەژیاندا.

٦-هەمیشە لەیادت بێت کەتوانایەك لەدەرونی تۆدا شاراوەیە کە هاوکاری تۆ ئەکات بۆ چارەسەرکردنی تێکڕای کێشەکانی ژیانت بەو شەرتە هەست بەو توانایە بکەیت.

٧-کێشەکانی خۆت باس بکە بۆ کەسێکی دڵسۆز کە بتوانیت هاوکاریت بکات.

٨-رێژەی سەرکەوتنت لەزاڵ بوون بەسەر ئازارەکانو ناکامیەکانتدا بەستراوەتەوە بەوەی کەتاچەند رێگای سەرکەوتن بەسەر سۆزی خۆتت دۆزیەوەتەوە.

٩-زیاد کەمال پەرست مەبە چونکە کەمال پەرستان چونکە چاوەڕوانی زیاد لەخۆیان و خەڵکی ئەکەن زۆرجار رووبەڕوی شکست دەبنەوە.

١٠-پێش ئەوەی گوناهی شکستو ئازارەکانی خۆت بخەیتە ئەستۆی خەڵکیەوە لەخۆت بپرسە ئایا من رەفتاری نەرمم هەیە.

١١- لەبری ئەوەی لەهەڵبژاردنی بڕیارێك بۆ کێشە یەك بەردەوام رابگۆڕێت هەوڵبدە هۆی ترسو دوو دڵیو قەلەقی خۆت بزانی.

١٢-لەئازارەکانی خۆت لەلایەنی درونیەوە بکۆڵەرەوەو ئەو کەسانەی بەردەوام لە ئازارەکاندا حەساسن زۆربەیان طبعێکی شەرانیان هەیەو هەمیشە خۆیان لەنائەمنیو نیگەرانی ئەبیننەوە.

١٣-بۆ قەرەبوکردنەوی ئازارەکانی خۆت دەست بەرەکارێك کەچالاکیو ئارامیت پێ ئەبەخشێت.

١٤-عاقڵانەی هەنگاونان بۆ پێشەوە چاکترە لەخواردنی غەمی بێهودە.

**١٥-گۆڕینی عادەت ڕەنگە لەتوندی ئازارەکانت کەم بکاتەوە.**

**١٦-بۆ سەرکەوتن بەسەر شکستو ئازارەکانتداو پشت لێکردنیان پەنا بردن بۆ خواردنەوەنەك تەنها هیچ تەئسیرێکی نیە بەڵکوبەردەوام لەنارەحەتیەکانت هەستی تاوانباری ئەخاتە دەرونتانەوە.**

**١٧-کاتێ هەست بەئازار ئەکەیتو لەو بڕوایەدای کەمەسئولی ئازارەکانت کەسێکی ترە بەخۆت بڵێ هیچ کەس نابێتە هۆی بەدبەختی کەسێکی تر هەرکات بەڕاستی لەراستیەکان بکۆڵینەوە ئەبینین مەسئولی بەدبەختی هەرکەس تەنها خۆیەتی.**

# بەشی نۆزدەهەم

## (بەرامبەر بەخۆت لێبوردنیت هەبێت)
## (بەدبەخت بوون حاڵەتێکی نائاساییە)

بەدبەختی جۆرە نەخۆشیەکەو ژەهراوی کردنی مێشکە بەدەستی شەخصەکە خۆی هەر بۆیە وەکو نەخۆشێك پێویستی بەچارەسەری ئەساسی هەیە کەخۆشبەختانە چارەسەرەکان ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر دەبن و بەهۆی زانیاری و زانستەوەو دەخرێنە بەردەستمان. نەگۆڕین و یەك شێوەی ژیانی ڕۆژانەو خواردن و خەوتن و کارکردن بەبێ لەبەرچاو گرتنی ڕیعایەتی گۆڕین و تنوع یەکێکە لەهۆ گرنگەکانی بەدبەختی، زۆر کەس لەبەر ئەوەی بێ قکب پێوە ئەچنە دەریای ژیانەوە لەئۆقیانوسی ژیاندا نوقم دەبن.

لاوێك چووە زانکۆ کەسەر ئێشەو تەشویش نیگەرانی و هەبووباوەڕی نەبوو بەهیچ شتێك و هەمیشە تورەو بێ ئارام بوو، نەی ئەتوانی بۆ درێژەدان بەخوێندن ڕشتەی ئەو بەشەی هەڵبژێرێ کەخۆی ئارەزووی ئەکرد سەر ئەنجام چاوپۆشی کرد لەدرێژەدانی خوێندن و شەش مانگی تەواو کاتی خۆی بە بەتاڵی تێپەڕاند پاش هەستکردن بەماندووی قەناعەتی بەمامێکی هێنا کەبیخاتە سەرکارێکی ئیداری تاوەکو بەتاڵ نەبێت بەڵام پاش مانگێ دەست بەکاربوون لەم کارەش هەستی بەبێ تاقەتی ئەکردو بڕیاریدا سەفەر بکات بەڵام لەگەڕانەوەی

لەسەفەر تووشی چەند کێشەی دەروونی هاتبوو بۆ رزگار بوون لێیان پەنای بۆ دەرون زانان برد.

## (لێپرسراوی بەدبەختی خۆت تەنها خۆتیت)

بەشی زۆری سەبەبی بەدبەختیەکانی مرۆڤ بەدەستی مرۆڤ خۆی دروست دەبێت لەم بارەیەوە ئەتوانرێت ئەم هۆیانە خۆ ـ ناوببرێت.

ترس لەقەبوڵکردنی مەسئولیەتەکانی ژیان، لەدەست دانی باوەڕ بەخۆ بوون نیگەرانی و تەشویشە زۆرەکان، خۆپەرستی، یەك شێوەی ژیان و خاڵی لەهەموو جۆرە گەشت و سەیرانێك، خۆبەکەم زانی، خراپە سەیرکردنی خود، باوەڕ نەبوون بە خەڵکی، (بێ توانای گەشەی سۆزداری)، گۆشەگیری هەستکردنی زوڵم و دەست درێژی کردنە سەر لەلایەن خەڵکیەوە، بێزاری و دژایەتی کردنی هەموو کەسێ.

## (بەدبەختی و چارەسەری مێشك)

بەزۆری دوو رێگا بوونی هەیە لەبەرامبەر بەد بەختیدا:-

١-ئاسایی، ٢-نائاسایی.

هەرکاتێك کەسێك لەکاتی روودانی رووداوێکی غەم هێنەرو ترسناك غەمگین و بێ تاقەت بێت و ئەم رێگەی رووبەڕو بوونەوەی کاتی بێت ئەتوانرێت بووترێت ئەو کەسە مرۆڤێکی ئاساییە بەڵام هەرکاتێك شەخسێك هەڵبێت لەبەدبەختیەکانی و گۆشەگیری هەڵبژێرێ ئەبێت بوترێت کە ئەو رووبەڕو بوونەوەی ئەو نائاساییە.

زۆر جار لێیان پرسیوم ((ئینسان چی ئەکا وا بەدبەختی و نارەحەتیەکانی دەرونی درێژەی دەبێت)) لەوەلامدا ئەڵێم ((دەربڕینی)) بەزەیی و رەحم بەخۆیداو خۆخواردنەوە یەکێکە لەسەبەبە گرنگەکانی بەدبەختی )).

ئەم هەستکردنە بە بەدبەختی جۆرە نەخۆشیەکە بۆ ڕاکێشانی سەرنجی خەڵکیو بەشداری کردنی خەڵکی لەغەمو نارەحەتیەکانمان.

## (نەخۆشە دەرونیەکان لەبارەی بەدبەختیەکانیان هاوار ئەکەنو شت بڵاو ئەکەنەوە)

نەخۆشە دەرونیەکان هەمیشە بەدبەختیە گەورەکان ئەهێننەوە بیریان بەوشێوەیەک فشاری غەمو رەنج ئەخەنە دڵیانەوە وەک بڵێی ترسی ئەوەیان هەبێت لەدەستیان بچێت، بەگێڕانەوەی بەدبەختیەکانی خۆی بۆ هاورێکانی چێژوەر ئەگرێتو ئارەزوو ئەکات بەدبەختی خۆی بەش بکات لەگەڵ هەرکەسێ کە ئامادەیە گوێ بگرێ لەشەرحی ناکامیەکانی، ئەوکەسانەی کەلە رووی سۆزیەوە کەشەی تەواویان هەبێت هەرگیز هاواری نارەزای بەرزناکەنەوە تاشەرحی دەردە دەرونیەکانی خۆیان لەهەمو شوێنێکدا بڵاوبکەنەوە بەپێی توانا هەوڵ ئەدەن زاڵ بن بەسەر نارەحەتیەکانی خۆیان.

بە پێچەوانەوە توشبوی نەخۆشی دەروونی هەوڵ ئەدات سوود لەم حاڵە وەربگرێتو بە بەدەست هێنانی دڵسۆزی خەڵکی تر لەدڵەوە چێژێک وەربگرێت و شانازی بەو ئەهمیەتەوە ئەکات کە زیادی ئەکات سەر بە بەد بەختی خۆی، ئاشکرایە کاتێک تۆ لەگۆشەی شەقامێکدا ڕووبەڕوی ژنێک ئەبیتەوە کە بەردەوام ئەگری پێی ئەڵێی کەئایا ئەتوانم یارمەتیەکت بدەمو هاوکاریت بکەم ژمارەیەکی زۆریش هەن کەبەردەوام ئەگرین بەپێی ئەوەی فرمێسک بەچاویاندا بێتە خوار گریانی ئەوان لەژێر پەردەی بەدبەختیو رەنجدا شاراوەتەوە رێک وەک دەرزی گرامافۆنێک وایە کەلەسەر پارچەیەکی کۆن گیریان کردبێت بێ برین تێکڕای بەشەکانی بەدبەختی خۆیان باس ئەکەن هەست کردنی بەزەییو رەحمو هاوکاری لەکەسێکدا کەبەردەوام باسی بەدبەختی خۆی ئەکات زیانێکی زۆری پێ ئەگەیەنێت هەروەها کەلەرەقیو ئیهمالی بەرامبەر بەوان مەترسی زۆری هەیە چونکە هیچ کەس ئامادە نیە لەبەر خاتری غەمێک کە ئاگاداری نیە لەبارەیەوە

یان توانای لەناوبردنی نیە بەشێت بدرێتە قەڵەم یان سەرزەنشت بکرێت، بۆ تربیەت کردنی ئەم جۆرە کەسانە ئەبێت لەخۆبردو بەتەدبیربیت تاوەکو لەرووی دەرونیەوە پەی بەچۆنیەتی نارەحەتیەکان ببەیت، پێویستە هەوڵ بدەی ئەنگیزە شاراوەکان و وەزعی نارەحەتی دەرونی ئەوان بخرێتە بەردەست تاوەکو خۆیان وورده وورده ئاگاداری بەدەست بهێنن لەتێکڕای سەبەبی بەدبەختیەکانیان.

## (بەدبەختی گەنجەکان زۆر بەیان دەگەڕێتەوە بۆ منداڵیان)

هۆیەکی تری رووبەڕوو بوونەوەی مرۆڤ لەبەرامبەر بەدبەختی و نەهامەتیدا ئەوەیە کەبەدبەختی و بێ تاقەتی بەهۆی خۆخواردنەوەو زیاد لە پێویست حەساس بوونەوە سەرچاوە ئەگرێت، هەروەها پەیوەندی زۆری بە هەل و مەرجی ژیانەوە هەیە لەساڵەکانی سەرتای ژیاندا زۆر جار ئەبینری کەباڵغە بەدبەختەکان ئەو منداڵە بەدبەختانە بن کەلە خێزانە ئازاردەرەکان هاتوونەتە دونیا لەبەر ئەوەی بەردەوام لەبەرامبەر هێرشی تووڕەیی رەفتاری نائاسایی گەورەکانی خۆیاندا بوون خۆشیان بەهەمان شێوە بەرامبەر بەخەڵکی هەمان رەفتار جێبەجێ ئەکەن. لەوساڵانەی تەمەنیاندا لەو سەرەمەشقەی کەلەبەرامبەر چاویاندا کراوە لاساییان کردووەتەوەو نەیانتوانیوە رووبەڕووبونەوەیەکی عاقڵانەی تر دەربڕن، بەشێوەیەک کەئەتوانرێت بوترێت لەراستیدا تامەزرۆی بەدبەختیەکانی خۆیانن.

هێنان و تێکەڵ کردنی عادەتەکانی تەمەنی منداڵیان وەک بێ بەش بوون و ناکامیەکان بۆ ژیانی هاوسەری دەبێتە هۆی ئەوەی کوڕو کچ لەتەمەنی زێڕینی دەستگیرانی ئیسپاتی ئازارو خەمەکانیان بکەن لەدەورانی هاوسەریدا بەهەمان حاڵەتی بێ تاقەتی و بەدبینی بمێننەوە.

ئەو لاوانەی کە ئازار بەدەست گرفتی دێرینەوە ئەچەژن نابێت تەسەور بکەن کەژیانی هاوسەری کێشەکانیان بۆ چارە سەر ئەکات. بەدبەختی جۆرێکە لەنەخۆشی دەروونی کە پێش هەنگاونان بۆ هاوسەری ئەبێت بەتەنگێ

چارەسەر بکرێت چونکە لەبەر ئەوەی لەتەمەنێکی منداڵی غەم هێنەرەوە سەرچاوەی گرتووە هەمیشە عادەتی نابەجێکان لاسایی ئەکاتەوەو ژیانی هاوسەری وێران دەکات.

## (پێویستی کەفارەت دان)

کەفارەت دان هۆیەکی گرنگی ترە کەرۆژ بەرۆژ سەرنجی بەد بەختان را ئەکێشێ. ژمارەیەکی زۆر لەبەر ئەو تاوانە خەیاڵیانەی کەتوشی هاتون لەدڵەوە خۆیان بەگوناهکار ئەزانن‌و زیاد لەپێویست خۆیان بەتاوانبار دا ئەنێن‌و هەرگیز خۆیان نابەخشن، بەپەنا بردن بۆ ئاگری بەدبەختی و تەئسیراتی خۆی باجی تاوانەکان ئەدات. ئێوە زۆر خەڵکاتان بینیوە ((کەهەندێکیان تەنها کاتێ خۆشبەختن‌و ویژدانیان ئاسوودە یەکە بەدبەخت بن)).

زۆر جار بینیوتانە کە دایکێک لەکاتی بوکێنی کچەکەیدا بەردەوام ئەگری لەبەرامبەر سەرنجی ئامادەبوانداو واشەرحی گریانەکەی ئەکات کە ((لەخۆشیانا بۆکچەکەی ئەگری)). لەکاتێکدا ئەم هەستە تەئسیری بەردەوام‌و بەدبینی دێرینەی لەژیان هەیە کە واڵەودەکات تەنانەت لەم ساتە حەساسانەشدا بیر لەبەدبەختی خۆی بکاتەوە.

ئەم ڕاستیەش بەسەر نەخۆشە دەرونیەکانیشدا ئەسەلمێ بەو مانایە کە بەردەوام بۆ گریان بیانوو دەهێننەوە، هەمیشە باسی گوناهی رابردووی خۆیان ئەکەن‌و تەواوی ژیانیان دەخەنە خزمەت کەفارەت دانی گوناهەکانیانەوە ئەو ڕووداوەی کەبوەتە هۆی پەیدابوونی ئەم هەستی تاوانە لەنائاگای مێشکدا سەر هەڵئەدا. ئابەم شێوەیە بۆ سزاو عقوبەدانی خۆی بیانویەك دەهێنێتەوە.

((روبرتا)) ئافرەتێکی گەنج بوو کەماڵی باوکی تەرك کردبوو چونکە تەحەمولی لەگەڵ هیچ یەك لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی نەبوو. ئەو لەو بڕوایەدا بوو کەوەك پێویست قەدری ئەم نازانن‌و ڕۆیشت بۆ شارێکی تر بەڵام لەوێش هەمیشە خۆی بێ یارو یاوەر ئەبینیەوە.

بۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسەر بیری گەڕانەوەی بۆماڵی باوکی دەستی کرد بەخواردنەوە. ئەم ڕێگاو عادەتە نابەجێیە ئەوی بەرەو لای ژیانی بێ سەروبەر برد، ڕۆژێك بەو پەڕی ترسەوە ئەو ڕاستیەی بۆ روون بوویەوە کە حامیلە بووە بۆ رزگار بوون لەم هەموو نارەحەتیە خۆی دەرمان خوارد کرد.

خاوەن ماڵەکەی کە تائەندازەیەك ئاگاداری ڕۆحیەی روبرتا بوو کاتێ چووە ژوورەکەی ئەوی لەسەر زەوی دی.

پاشان بەهۆی هەوڵی پزیشکەکان چاك بویەوە ئەم رووداوە چەند ساڵ پێش ئەوەی سەردانی دەرونزان بکات روویدابوو، بەڵام پاش رزگار بون لەمردن بە هەمان شێوە درێژەی بەژیانی فاسدی خۆی دابوو دەستی کردبویەوە بەلەخواردنەوەو جارێکی تر هەوڵی خۆکوشتنیدا بوو.......

ئاشکرا بوو کەهەستی تاوانباری وازی لەمێشکی نەئەهێنا ئەیوویست بەهەر قیمەتێك بوە باجی تاوانەکانی خۆی بدات. بەشی زۆری ئەو بیستو دوو هەزار خۆکوژییەی کە هەموو ساڵێك لەئەمەریکا روو ئەدات بەهۆی هەستی گوناهو نەفرەت بوونە لەخودی ئەو کەسەی کە دەست ئەداتە خۆ کوژی.

## (ترس لە خۆشبەخت بوون)

ڕێژەیەکی زۆری مرۆڤ خۆیان بەشایستەی خۆشبەختی نازانن و هەندێکیش تەنانەت بیروڕای خرافیان سەبارەت بەخۆشبەختی هەیەو لەو بڕوایەدان کەهەرکات گەشە بە خۆشبەختی خۆیان بدەن بەدبەختی لەناویان ئەبات ئەم جۆرە کەسانە لەخۆشبەخت بوون ئەترسن.

بەشێوەی گشتی ئەم جۆرە کەسانە بەپیری کێشەو نارەحەتیەوە ئەڕۆن کاتێك بەجدی جۆرە گرفتارییەك ئەدۆزنەوە. یەکێك لەئارەزووە شاراوەکانی خۆیان کە دەربرینی پەشیمانیە جێبەجێئەکەن.

ڕەنگە مرۆڤی ئاسایی تووشی هەڵەیەك بێت کە عاقبەتی خراپی لێبێتەوە بەڵام کاتێ داوای عەفو لەتاوانەکەی ئەکات خۆشی عەفو ئەکان، لەتەجروبە تاڵەکانی سوود وەرئەگرێت بۆ دوورکەوتنەوە لەدوو بارەکردنەوەی هەڵەکان.

مرۆڤی نائاسایی و توش بووی کێشەی دەروونی بە پێچەوانەوە لە چاڵێك خۆی دەر دەهێنێت و خۆی دەخاتە چاڵێکی ترەوە ئەو کەسانەی کەهەمیشە باسی بەدبەختی و نارەحەتیەکانی خۆیان ئەکەن چێژ لەهەبوونی ئازارو ڕەنج وەرئەگرن. بەدبەختی ئەوان لە ڕاستیدا تەمێکردنێکە کەخۆیان لەبەر خاتری کردنی تاوانێکی ڕابردوو بۆ خۆیانی دەست نیشان ئەکەن.

## (دەلیل مەتاشن بۆ بەدبەختی خۆتان)

زۆر ئاساییە کەمرۆڤی بەدبەخت بۆ تەبریە نیشاندانی خۆی لە بێ توانایی و هەڵاتن لەژێر باری مەسئولەیەتی دەلیلێك بتاشیت و تێکڕای گوناهەکان خۆی بخاتە ئەستۆی بێ شانسیەوە.

بێ ئاگا لەوەی تەنها خۆی فریوئەدات وەك ئەوە وایە کە کەسێك بەنهێنی قومار لەگەڵ خۆی بکا و بەغەش کردن وەرەقەکان ببات. ئەمە بیانوە بۆ دوورکەتنەوە لەهەوڵ بەمەبەستی گەشتن بەسعادەت و خۆشبەختی، ئەم چارە ڕەشانە بۆ ئیسپاتکردنی ئەوەی کە کۆشش و هەوڵ دەردەکانی ئەوان چارە ناکات بەردەوام ئیشارەت بۆ بێ شانسیەکانی ڕابردوویان ئەکەن.

هەرجارەی کە کەسێك ئامادەیە بۆ دەرهێنانیان لەبن بەست ڕێگایەکیان نیشان بدات بەووشەی وەك:-

## (ئەگەر وای لێهات) یان (ئەگەر هەمان بێ شانسی ڕابردوو دووبارە بویەوە) وەڵامی ئەدەنەوە

ئەوەی لەکاتی بەدبەخت بووندا بەردەوام پێویستە بیڵێیتەوە:-

١-بەدبەختی نەخۆشیەکی زهنی‌یە؟

٢-بەدبەختی نەخۆشیەکی گشتی‌یە؟

٣-پێویستە هەڵبێیت لەئەندێشەی بەدبەخت بوون چونکە ڕەنگە بگۆڕێت بەفکرەیەکی نەگۆڕ.

٤-ئەگەر ئارەزووی ئەوەت هەیە کە رزگار ت پربێ لەبەد بەختی هەوڵ بدە کەشفی ئەو هۆیانە بکەی کەبوونەتە هۆی بەد بەختیەکەت.

٥-پێویستە ئەوە بزانی کەهەر کەسە کەس ـ ـ زۆر خاوەنی دەردو گرفتاری خۆیەتی.

٦-بەشێوەیەك خۆت مەشغوڵ بکە کەفرسەتی بیرکردنەوەت نەبێت لەبەد بەختیەکانت هێزی حیاتی خۆت سەرفی چاکەکردن بەخەڵکی بکە چاکەکردن هەدیە دانە بەخودی خۆت. (بودا) چەند جوان دەرکی بەم ڕاستیە کردوە چونکە بەردەوام تەئکیدی ئەکردەوە.

((کەکەمێك چاکە کردن زۆر بەقیمەت ترە لەسەرکەوتنی گەورە)) ئەو لەهەمان کاتدا ڕۆحێکی چاکە خواز بەچاکترین هۆ دا ئەنێ بۆ ڕزگار بوون لەترس‌و نیگەرانی وەبەم شێوەیە پێناسەی چاکەی ئەکرد ((سۆزداریەك کەبەچاو تێکەڵ بوو بێت لەبیری پاداشت نابێت چاکترین دەرمانی دژایەتی تەنها ئاشتی‌و ئارامیە)).

٧-زۆر بیر لەرابردوو مەکەرەوە رابردوو وەکو خواردنێکە کە خوراوەو لێبۆتەوە.

٨-هەرکات بیر لەشتی خراپ دەکەیتەوە پێ بکەنە چونکە پێکەنین مێشك ئەکاتەوەو شادی بەدڵتان ئەبەخشێ. لەهەمانکاتدا خۆشبەختی تۆش لەهەمان شوێندایە واتەلەدڵەوە سەرچاوە ئەگرێت.

## بەشی بیستەم

### (بەمروری زەمان کەپیر تر بویت پێویستە عاقڵ تر بیت)

خاوەنی ئەو تەمەنەی کەخۆت هەستی پێ ئەکەی ئەو ڕایەی کە (هەرکەس هەمان تەمەنی هەیە کە خۆی باوەڕی پێی هەیە تائەندازەیەك تێکەڵی حیکمەتە چونکە پیری پێش ئەوەی حەقیقەتی دەرەکی هەبێت لەمێشکی مرۆڤدا بوونی هەیە.

پاش ئەوەی نیوە ڕێگای ژیانمان خستە پشتی سەر زۆربەمان یەکێك لەم دوو ڕووبەڕووبوونەوەی ژێرەوە نیشان ئەدەین.

یان سەری تەسلیم بوون دا ئەنەوێنێ بۆ پیری یان بەو پەڕی ئازایەتیەوە بەرگری لەلاوی خۆی ئەکات.

ئەوە گرنگ نیە کەچل یان پەنجا ساڵی تەمەنت تێ پەڕاندوە بەڵکو گرنگ تەمەنی حەقیقیە. بەواتایەکی تر ئەبێت ببینرێت کەتۆ تاچەند پیر بوویت؟ وەڵامی ئەم پرسیارە تەنها لەمێشکی خۆتدا ئەتوانی بیدۆزیتەوە.

((جرج سوکلیکی)) ئەم عەشقی لاوی‌و گەنجیەی چەند جوان پێناسە کردووە ئەو لەم بارەیەوە دەڵێت:-

((هەریەك لەئێمە ئارەزوو ئەکات بەگەنجی بمێنێتەوە لەتەمەنی شەست ساڵیدا وەك لاوی بەدڵ خۆشیەوە سەما بکات لەتەمەنی حەفتا ساڵیدا زەوق‌و

عەلاقەی بۆژیان لەدەست نەداتوو بی پاریزێتو لە تەمەنی هەشتا ساڵیدا هۆشیارو بەتوانابێت ئەم ئارەزوانە لەهەموو رووییەکەوە قابیلی قبوڵە)).

ساڵەکان بریتین لەتەجروبە دانێك کە ئامادەکەرانی ساڵنامە دایان هێناوە هەرکات رۆح گەنج بێت تێپەڕینی ساڵەکان چ کاریگەریەکی هەیە کاتێ رۆح بەگەنجی بمێنێتەوە ئەتوانێ ئەرکێکی تەمەنی لاوی لەتەمەنی هەشتا ساڵیدا وەکو تەمەنی ١٨ساڵی بەشەوق و زەوقەوە ئەنجام بدەی.

## (خۆتان تەمەنتان دیاری بکەن)

ئەتوانرێت بوترێت هەرکەس تا ئەندازەیەك ئەتوانێ تەمەنی خۆی خۆی دیاری بکات لێرەدا من هیچ سەرنجێکم بە بابەتی ئابوریەوە نیە چونکە زۆرن ئەو کەسانەی کەبەرنامەیەکی رێك و پێك و دارێژراویان هەیە. بەو مانایە کەوەرزشە پێویست و سوود بەخشەکان ئەنجام ئەدەن دوورئەکەنەوە لەخواردنەوەی مەشروب بەپێی بەرنامە ئەگەر جگەرەش بکێشێ تەنها جگەرەیەك دوای خواردن ئەکێشن لەگەڵ ئەوەشدا پێش کاتی خۆی پیر ئەبن بۆچی؟ چونکە ترس لەتەمەن و ساڵ و نیگەرانی و خەم خواردن بۆ ئەو ساڵانەی بەخێرایی تێئەپەڕن فشاریان بۆ دەهێنێت و رۆژبەرۆژ پیرتر یان ئەکات.

ئەبێت ئەوە بزانرێت کەپیری تەنها بریتیەلە تەسلیمی بێ قەیدو شەرت لەبەرامبەر تێ پەڕینی کاتەکان و زەمانەدا هەربۆیە ئەتوانرێت لەتەمەنی ٤٠ ساڵی و ٥٠ ساڵی و ٦٠ ساڵی و ٧٠ساڵی و یان لەهەرتەمەنێ کەمرۆڤ دیاری ئەکات تەسلیم بێت بەڵام هیچ جۆرێ زەروریەك بۆ دەربڕینی ئەم تەسلیم بونە بونی نیە وەهەتا ئەتوانرێت لاسایی ئەو کەسانە بکەرەوە کەبەو پەڕی ئازایەتی و لێهاتووییەزە سەرەڕای ئەوەی کەساڵانێکی زۆری تەمەنیان تێپەڕاندووە بەڵام هەرگیز قیافەی ئەصلی ئەوانە گۆڕانی بەسەردا نەهاتووە. وەتەواوی ژیانیان بەرۆحیەتێکی جوانەوە ئەگوزەرێنن ئێمە زۆر بەسراوینەتەوە بەوڕایەی کەپیری

هاوکاتی دەردو ڕەنج و شتێکی نارەحەت کەرەو بەزۆری باسی کاریگەری ئەو ساڵانە ئەکەین کە تێئەپەڕن و دڵنیاین کۆتایی تەمەن جگە لەرەنج و عەزاب ئەسەرێکی تری نیە.

ئەم ڕایە سەبارەت بەمرۆڤی نائاسایی راستە بەڵام لەهەمان کاتدا ژمارەیەکی زۆری خەڵك ئەناسین کە جیابوونەتەوە لەم یاسایە سەرەڕای ئەوەی کە تێپەڕینی ڕۆژەکان کاریگەری لەسەر دەم و چاویان بەجێهێشتووە هەرگیز ڕێگایان نەداوە لاوازی و بێ توانی سێبەر لەسەر دەروونی بەهێزیان بکات.

## (بەئەندێشەی بەسود،لاوی خۆت بپارێزە)

ئاشکرایە جەستە بەمروری زەمان دەچێتە ساڵەوەو پیر دەبێت وەك چۆن مووەکان سپی ئەبن و ئەو ڕەگانە ساف دەبن کەخوێن لەدڵەوە ئەگەیەنن بەئەندامەکانی بەدەن و ماسولکەکان توانای خۆیان لەدەست ئەدەن پێستیش بێ ڕەنگ ئەبێت.

ئەم ڕێڕەوە ئاساییە قابلی گۆران نیە بەڵام ئەتوانین رۆحی خۆمان تاڕادەیەك بەلاوی بهێڵینەوە.

مێشك زۆر زوو گەشە ئەکات بەپێچەوانەی ئەندامەکان پیر نابێت یان هیچ نەبێت ئەتوانرێت بوورترێت چۆنیەتی بەرزبوونەوەی مێشك هێندە بە ئاسایی ئەنجام ئەدرێت کەلە زۆر کەسدا بەدەرناکەوێت ئەم راستیە لەرووی زانستیەوە بەتەواوی ئیسپات کراوە.

لەسەرەتا ئیشارەتمان پێکرد هەرکاتێك ئەفکارمان بەگەنجی بهێڵینەوە گەنجیەتی خۆمان پاراستووە بەڵام مەبەستی ئێمە لەئەفکاری جوان گەرانەوە نیە بۆ سەردەمی پڕ لەشەڕو شۆری لاوی و شێوەی، جل پۆشین و سەیران کردن چونکە ئەمرۆ هیچ شتێك لەوە پێکەنیناوی تر نیە کە پیرەکان مووبەموو لاسایی لاوەکان بکەنەوە. مەبەستم ئەوەیە هەرکاتێك عەلاقەی خۆمان بەرامبەر بە پێشکەوتنی جیهان بپارێزین بەخوێندن و بیروڕامان وەیان بە پێچەوانەی خەڵکی و بیروڕایان هەست بەکەمی و تەحقیر نەکەین بی گومان هەرگیز پیر نابین.

## ((هیچ پێویست ناکات لەبەر تێپەڕینی ساڵەکانی نیگەران بین))

ئەو کەسانەی عەلاقە بەژیان ئەکەنە فیدای ئارەزووەشاراوەکانی دەروونی خۆیان و درەنگ یان زوو پەنا بۆ نیگەرانی و بێ تاقەتی و خۆ خزاردنەوەو لەقالبدانی رۆحی ئەبەن نیشانەی پیری چاوەکانیان نابینا ئەکات و بەهۆی لەدەست دانی کتوپڕی عەلاقەی لاوی لەتەمەنی چل یان پەنجا ساڵی یان لەسەرووی تەمەنی شەستەوە خۆیان بەبێ توانا و پیر هەست پێ ئەکەن.

ئایا بێ ئەقڵی نیە کەکەسێك تەنها لەبەر ئەوەی چووتە تەمەنی چل ساڵیەوە واز لەخۆی بهێنێت و لەماڵئاوای کردنی دەورانی پڕ شێتی لاوی نیگەران بێت.

مرۆڤی ئاسایی و خۆش بین نەك تەنها پاش گەشتن بەچل ساڵی حەسرەتی رابردوو ناخوات بەڵکو بەوەی کەبەسەرکەوتووی گەشتووەتە ئەم تەمەن و قۆناغەو کۆتایی بەهەڵەو نەزانیەکانی تەمەنی لاوی هێناوەو ئەمێستا بەو پەڕی تەجروبەو زانینەوە ئەتوانێت جەوهەری ژیان چاکتر دەست نیشان بکات و باشتر پەی بەلایەنە شاراوەکانی ژیان ببات و لەچێژو جوانیەکانی جیهان زیاتر بەهرە وەربگرێت.

پیاوان بەزۆری لە پایزی ژیاندا هەست بەجۆرێ نیگەرانی ئەکەن بۆ ساڵە باقی ماوەکانی تەمەنیان لەو قۆناغەی کە پێویستە ژیانێکی دەروونی پڕ لەفیکری شیرین دەست پێ بکەن بەجسم تێك دەشکێن.

## ((ساڵەکانی دوورینەوەی بەرهەم))

ئەگەر رۆژ بەرۆژ لەوەی چاندووتە بەرهەم هەڵبگریتەوە لەهەمان کاتدا بۆ جێبەجێ کردنی ئیشتیهای فیکری خۆت بەردەوام لەهەوڵی دۆزینەوەی زانستی تازەو شتە جوان و نوێ کان بیت هەرگیز پیر نابێت.

((والتر پێتکن)) لەکتێبە بەناوبانگە کەیدا بەناوی ((ژیان لە چل ساڵیەوە دەست پێ دەکات)) دەڵێت ((ئامادەم سوێند بخۆم کەملیۆنەها کەس لەخەڵکی ئەم وڵاتە ئەتوانن لە دەیەی چوارەم و پێنجەم و شەشەمی ژیان زۆر زیارتر

لەدەیاكانی پێشووی ژیان چێژ وەرگرن بەو مەرجەی ڕێگای ژیانیان تا ئەندازەیەك فێربوبن و بتوانن سوود لەو ئیمكانیاتانەی وەرگرن كەلەبەردەستیاندایە. هەروەها ئامادەم ئیسپاتی بكەم هەمووچینە خۆشبەختەكانی وولاتی ئێمە كە تەصەور ئەكەن چێژ لەژیان وەرئەگرن بەفێربونی فەلسفەیەكی نوێ تری ژیان ئەتوانن چێژ لەژیان دوو بەرامبەرو رەنگە زیاتریش وەربگرن.

## (كەشبین یان رەشبین)

مرۆڤ پاش تێپەراندنی نیوەی ساڵەكانی ژیانی یان رەش بین و بێقرار ئەبێت یان شادو دڵخۆش. ئێمە هەموومان كەم یان زۆر مرۆڤی رەشبین ئەناسین و رۆژانە رووبەڕوی هەندێكیان دەبینەوە.

رەشبین ئەو گروپەیە كەهەمیشە جلی پیسیان لەبەردایەو دەكەونە عەیب داركردنی خۆشەبەختی خەڵكی لەراستیدا ئەتوانین ناویان بێنن قەبری متحرك، لەكاتێكدا خۆشبین و دڵشاد كە چێژ لەژیان وەرئەگرێت هەرگیز بیر لەمەرگ ناكاتەوە بەپێی توانا ناره حەتیەكان لەبیر ئەكات و دەرونی تەمەنی لاوی بەپاكی و جوانی رادەكرێت و دەهێڵێتەوە.

## (دەست بكەن بەژیانی ئاسایی)

مامۆستایەكی زانكۆم لەبیرە كە ژنی هێنابوو بەدرێژای تەمەنی هەموو كارەكانی بەجدی وەرئەگرت و تەواوی كاتی خۆی ئەخستە خزمەت خوێندنەوەی خۆی و زۆركەم سەرنجی ئەدایە پشوو سەرگەرمی بەلام لەتەمەنی ٤٥ ساڵیدا وەك بڵێی كەسایەتی ئەو بەتەواوی گۆڕابوو بەومانایەی دەستی كردبە جگەرەكێشان و مەشروب خواردن و رۆشتن بۆ بارەكان.

ژنەكەی لەم گۆڕانە لەناكاوەی رەفتاری پیاوەكەی زۆر سەری سوڕما پیاوێك كەتەمەنی خۆی خستوەتە خزمەت ئیش و فیدای كارییەوە لەناكاو ئەزانێت

کەلەم دونیایە کۆنەدا زۆر شت بوونی هەیەو ئەبێت مرۆڤ چێژی لێوەربگرێت. وەك پێشتر ووتم من لایەنگری ئەم بەئاگا هاتووانەم لەبەر ئەمە من شانازی بەهاوڕێ یەتیانەوە ئەکەم.

## (ساڵە تاریکەکانی ژیانت بگۆڕە بەغەنی ترینو جوانترین ساڵەکانی تەمەنت)

((اریر ستفربنین)) دەڵێت پیری خاوەنی زۆر چاکە یە کەقەرەبوی لەدەست چوونی ساڵەکانی تەمەنی لاوی ئەکاتەوە. پێش هەموو شتێ ئەو کەسانەی کەوەك من چونەتە ساڵەوە هەستی شەرم و شورەیی لاوییان لەدەست ئەدەن ئێمە ئیتر وەك لاوان داواناکەین بەهەر قیمەتێ بووە قسەی خۆمان ببەینە سەرو سەرنجی هەموو کەسێ بۆ قسەکانی خۆمان رابکێشین بەڵکو ئەزانین کە لە ١٠٠٪ هەزاردا یەك رەنگە راکەمان راستو واقعی بێت وەهەرکات کەسێك دەست نیشانی هەڵەیەکمانی کرد ئامادەی چاکردنی ئەو هەڵەین، ئەو لەکتێبە بەناوبانگەکەیدا لەژێر ناوی ((لەوشوێنەی کەهیچ ئەسەرێکی ترس نەبوو)) بەم شێوەیە دەڵێت بەتێپەڕ بوونی ساڵەکان سنوری نائومێدیو عادەتی کۆمەڵایەتی کەم دەبێتەوە وەك چۆن ووردە ووردە زانیم بەپێچەوانەی بیروڕای من خەڵکی هێندە ئاگاداری کارو رەفتاری من نین.

وەهەمان ئەو چینەی کە پێشتر باسم کردن ((دەستیان بەکڵاوەکەی خۆیانەوەگرتوە بانەیبات))و لەهەموو کەس زیاتر کەوتونەتە چارەسەری کێشەکانی خۆیانو تەنها بەئەرکو کارەکانی خۆیاندا ئەگەن.

ئەڵبەتە ڕاستە کەلەتەمەنی لاویدا فرسەتی گونجاو هێزو دەرك کردنی قوڵتر هەیە چێژەکان شیرین ترو خۆشیەکان زۆرترن بە پێچەوانەی پیریەوە.

ئێستا ژیان وەك سەردەمی لاوی پڕ لەشادیو خۆشی نیە بەلام زۆر جوانی جۆربەجۆرو گرنگ تری هەیە بۆمان، بەبڕوای لاوان هەڵەکان هەرگیز قەرەبوو

ناکرێتەوەو ناکامیو بەدبەختیەکان غەیرە قابلی تەحەمولو هەرگیز یەئسو نائومێدی لەناوناچێت.

هەندێ جار گرنگ ترین ئەنگیزە بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتنە گەورەکان چاکترە. تاقی کردنەوە بۆی سەلماندم کە ئومێدەوار بوون زۆر بەهێز ترە لە ڕەنجو ئازار زۆربەی ڕەنجەکان لایەنی وەهمی هەیەو تەنها لەدونیا خەیاڵدا بوونی هەیە.

بەڵێ چاکترین ڕێگا بۆ دژایەتی کردنی پیری فێربوونی ڕێگای چۆنیەتی زاڵ بوونە بەسەر سۆزدا بەسوودترین وەسیلەی پاراستنی لاوی ئاگا بوونە لەپارێزگاری دەروونی ئارامو بەهێز. ئامانجی ئێمە نابێت تەنها گەیشتن بێت بەتەمەنێکی درێژتر بەڵکو ئەبێت زیاتر هەوڵبدەین بێ بەدەست هێنانی ژیانی بەسوودو پڕ لەخۆشبەختی.

جگە لەوەی هەرکاتێك ژیان سەرانسەر تەشویشو گلەییو دەربڕینی نارەزای بێت چ قیمەتێکی هەیە، ئەگەر ئاخرین ساڵەکانی تەمەن پڕ نەبێت نەخۆشیو پاکیو جوانی چ سوودێکی هەیە کورتی تەمەن یان درێژی ژیان کاتێ مانای واقیعی ژیانی نەبێت چ تامو چێژو جوانیەکی هەیە؟.

## (ئایا تەمەنت چەند ساڵە)

ئایا لەبەر ئەوەی لەچلەمین بەهاری تەمەنی ژیانتدای لەو بڕوایەدای کە پیری خەریکە لەدەرگای ماڵەکەت ئەدات؟ ئایا سپی بوونی مووەکانت نارەحەتت ناکەن؟

کاتێك پزیشك دڵنیات دەکاتەوە کەلەرووی جسمیەوە هیچ جۆرە نارەحەتیەکت نیەو سەرەڕای ئەمەش هەست ئەکەی وەك رابردوو ئاگات لەخۆت نیەو زەوقی کارو ژیانی پێشووت نیە، لەبری ئەوەی بەردەوام لەقەلەقیدا بیت بەوەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە سادانەوە لەهەمان کاتدا پڕ مانا یانە هەوڵبدە نیگەرانیەبێ هۆکان لەمێشکت بەریتەدەرەوە.

١-ئایا بەزۆری ڕۆحیەی خۆت وێران و بەزەییت بەخۆتادا دێتەوەو بۆچی؟

٢-ئایا بەردەوام بیرلە رابردوو ئەکەیتەوە؟.

٣-ئایا زۆر نیگەرانی خۆتی ترسی ئەوەت هەیە ماندووی توشی جەڵدەی دڵت بکات؟.

٤-ئایا بۆ ئەوەی لەهۆڵی سینەمادا خەونەتباتەوە پێویست ئەکات هەرچەند دەقیقە جارێك هاوسەرکەت راتبوەشێنیّ و بەخەبەرت بهێنێتەوە؟.

٥-ئایا تەمەنت هێندە تێپەڕیوە نەتوانی یاری تێنس بکەیت؟.

٦-ئایا روناکیو بزەی هەمیشەی چاوەکانت لەدەست داوە؟.

٧-ئایا لەئیش و کارەکانتدا زۆر پشت بەخەڵکی ئەبەستیت؟.

٨-ئایا تاوەکو ئێستاکە چیرۆکێکی کۆمیدی ئەبینی پێ ئەکەنیّ؟ و بەبینینی کاریکاتێرێکی گاڵتە ئامێز قاقا لێ ئەدەیت؟.

٩-ئایا لەگەڵ هاوتەمەنەکانی خۆتدا هەڵسوکەت ئەکەی و هانی خۆت ئەدەیت هەڵسوکەوت لەگەڵ گەنجەکاندا بکەیت؟.

١٠-ئایا کە ئافرەتێکی گەنجی جوان پرسیاری تەمەنت لێ ئەکات هەوڵ ئەدەیت درۆی لەگەڵ بکەیت؟.

١١-ئایا لەبەر شتی بێ هودەو بێ مانا نارەحەت ئەبیت و ئارەزووی بەدبینی ئەکەیت؟.

١٢-ئایا ئارەزوو ئەکەی زۆربەی شەوان لەماڵی خۆتدابیت و شەوبەسەر بەریت؟.

١٣-ئایا بەهاوسەرەکەی خۆتت وتووە کەئێستا چویتە تەمەنەوەو چاکترە شوێنی خەوتن جیابکەنەوە؟.

١٤-ئایا زوو تورە ئەبیت؟ ئایا زیاد لەپێویست حەساسی؟.

١٥-ئایا زیاد لەپێویست خۆویستیت و ئایا لێبوردنت هەیە؟.

١٦-ئایا ئیرەیی بەگەنجەکان ئەبەیت؟.

١٧-ئایا بەردەوام گلەیی لەحاڵ و وەزعی خۆت ئەکەی؟.

١٨-ئایا ژیانت بە نارەحەت و بێ مانا دێتە بەرچاو؟.

١٩-ئایا تەمبەڵی ئەکەیت بۆ بەدەست هێنانی سەرگەرمی و خۆمەشغول کردنێك کەبەتەواوی بیرکردنەوەت بۆلای خۆی رابکێشی؟.

٢٠-ئایا روو درژو خوێن تاڵی؟.

٢١-ئایا بیرەوباوەڕت بەرامبەر بەخەڵکی فراوانە؟.

٢٢-ئایا هێشتا پەیوەندیت بەبابەتی مەزهەبیەوە هەیە؟.

٢٣-ئایا قسەکردن سەبارەت بەداوایەك کەلێت کراوە سەرگەرمی و خۆ مەشغول کردنە بۆ تۆ؟.

٢٤-لەو بڕوایەدای بەرادەیەك پیر بوویت کەناچاربیت حەل و ئاڵوگۆڕێك بەسەر رەفتارو وەزعی ئەخلاقی خۆت بهێنیت؟.

٢٥-ئایا ئامۆژگاری لەخۆت منداڵتر قبول ئەکەیت واتە رازی ئەبیت کەسێکی لەخۆت منداڵتر ئامۆژگاریت بکات؟.

## (ئایا کاری زۆر ئەبێتە هۆی پیری لەناکاو)

زۆر رجار بیستوومانە دەربارەی پیاوێك ئەڵێت (ئەو کارناکات بەڵکو خۆکوژی ئەکات)) ئەڵبەتە ئەم قسانە تائەندازەیەك راستە چونکە زیادەوەری لەکاردا رەنگە ژیان بخاتە مەترسیەوە بەلام لەدەربڕینی بیرو ڕا بەرامبەر بەزیادە رەوی لەکاردا ئەبێت زۆر ئاگاداربین چونکە راستە کەکاری پروکێنەری جسمی لەکاتی نابەجێدا رەنگە پیاو پێش کاتی خۆی پیر بکات وەهەتا ئەو کەسەی کەخوی بەهیلاکی زۆرەوە نەگرتووە رەنگە لەناوی ببات بەڵام بەوەی کەبەشی زۆری کارەکانی ئێمە فکریە نەك جسمی مەترسی مەرگ لەئارادا نیە هەرکاتێك بەدروستی لەبارەی پر کاری بکۆڵیتەوە دەبینیت کەزیادە رەوی لەکاردانیە کەمرۆڤێکی سەرقاڵ و لێپرسراو زووتر پیر دەبێت بەڵکو نیگەرانیەکان و ئارەزووەکانی گەشتن بەپلەی سەروتر کەجگە لەپێکهێنانی نارەحەتی ئەو لەئیدارە ئارامی ژیانی خێزانیشی بەهەمان شێوە وێران ئەکات.

زیادی کار هیچ دەخالەتێکی نیە لەپێك هێنانی ئەو چرچیانەی کەلەدەم‌و چاوی تۆدا بەدی ئەکرێت بەڵکو مەسئولیەتی حەقیقی ئەو چرچیانە بێگومان لەئەستۆی نیگەرانیدایە.

تەشویش‌و نیگەرانی لەپایزی ژیاندا حوکمی سەیارەیەکی هەیە کەتەمەنی باقی ماوەی ژیانت بەهەدەر ئەدات.

## (نموونەیەکی مانەوەی لاوی)

رەنگە زۆر کەم لەخەڵکی بزانن ((بنیامین فرانکلین)) کاتێك بەمەبەستی ئەنجامدانی نوێنەرایەتی کردنی سیاسی زۆر گرنگ‌و حەساس‌و بەستنی پەیمانی یەکێتی نێوان فەرەنسەو ئینگلیز سەفەری کرد بۆ پاریس ((٧٠))هەمین قۆناغی تەمەنی تێپەڕاند و لەوکاتەدا زۆر لەهاوتەمەنەکانی ئەو لەپاڵ ئاگردا دەنیشتبوون‌و چاوەڕێی ئیزرائلیان ئەکرد. بەڵام فرانکلین لەو تەمەن‌و ساڵەدا توانی هاوپەیمانێکی بەهێز بۆ ئەمریکا بەدەست بهێنێت خۆشی غەرقی شانازی‌و فەخربێت، وەکاتێك پەیماننامەی لەگەڵ ئینگلستان ئیمزاکردو جمهوری ئەمریکای پێك هێنا نزیکەی ((٧٧)) ساڵی تەمەنی پڕ لەکارو شانازی تێپەڕاند.

چەند مانگێك پێش ((٨٠)) ساڵی تەنها بەرایەکی مخالف هەڵبژێردرا بۆ پارێزگاری ((پنسلیوانیا)) دواتریش دووجاری تر بەدەنگدان هەلبژێرایەوە، هەروەها پێویستە ئەوەش بزانین ئەو ئەنجومەنەی کەئەبوایە یاسای بنەڕەتی ئەمریکایان بنوسییایەتەوە فرانکلین سەرای هەبوونی ٨١ساڵ تەمەن بەشێوەیەك هۆشیاری فیکری‌و پاکیەتی فیکری نیشاندا کە تێکڕای ئامادە بوانی سەرسام کرد لەهەمان ئەنجومەندا ئەو نوێنەرانەی کەنیوەی تەمەنی ئەمیان هەبوو تیامابوون کە ئایا چاکترە نوێنەرایەتی بەمیللەتی ئەمریکا بسپێردێت یان بەدەوڵەت.

فرانکلین بەیەکەمین بیرکردنەوەی ئەم هەراو دودلیەی بریەوە بەو مانایەی فیکرەی درست کردنی مجلس ((سنا))ی دەربڕی کەلەراستیدا پێك هاتبوو لەهەردولا واتە میللەتو دەوڵەت، وەلە بەر ئەمە راستە پیرەمێردێکی بەساڵاچوو بوو بەلام ئەبێت ئەوراستیەش بزانین کەجوانیو هێزی دەروونی هەرگیز فەراموش نەکردبوو.

## (پیاوە گەورەکان هەرگیز پیر نابن)

هەرکات چاوێك بەرابردوو بخشێنین ناوی ((میکل اپر)) دێتەوە یادمان کەلە تەمەنی ((٩٩)) ساڵیدا هێشتا شاکاری نەمری پێك دەهێنا ((گۆتە)) شاعیری گەورەی ئەلمان لەتەمەنی ((٨١)) ساڵیدا ((فوست))ی کۆتایی پێهێنا.

((تنس)) شاعیری گەورەی ئینگلیزی لەتەمەنی ((٨٣)) ساڵیدا هێشتا شیعر، ئەنوسی. لەپیاوە گەورەکانی ئێستا ((معاصر)) کەتا ئاخرین ساڵەکانی تەمەنی درێژیان بەردەوام وەکو لاوان درێژ یان بەکارەکانیان ئەداو خزمەتی باشیان پێشکەشی کۆمەڵگا ئەکرد ئەتوانین ناوی ((ایزنهور)) بەرین کەلەکاتی هەڵبژاردنی بۆ سەرۆك کۆماری ئەمەریکا لەتەمەنی شەست ساڵیدا بوو یان سەرەك کۆمار ((ترومن)) کەلەتەمەنی ((٧٠)) ساڵیدا دەستی بەگەڕانو گەشتی دوورودرێژ کردیان ((سناتور روزفلت)) خانو ((گزاد اونوپر)) سەدری ئەعقەمی ئەلمانی ((برنارد باروغ))و ((سلمانو اکسمان)) وەرگری خەلاتی نوبل ((کارل ساندبورك)) و ((براترروسل))و هونەرمەندی بەناوبانگ ((نونا موزس)) کەهەموویان لەکۆتاییەکانی تەمەندا خزمەتی گەورەیان ئەنجام ئەدا.

## (هەرگیز کەنارگیری لەکارمەکە بەلام دووربکەوەرەوە لەکاری زیادە)

رێژەیەکی زۆری سەروەتمەندو بازرگانو کارمەندە خانەنشینەکان تەمەنێکی زۆری باقیاتی ماوەی تەمەنی خۆیان بەنارەزاییو تەشویشو بێکاری بەسەر ئەبەن بەبێ ئەوەی بزانن بۆ گوزەراندنی کات پێویستە چ تەکبیرێ بکەن بۆ

سەرگەرمی و رزگار بوون لەیەك جۆری ژیان لەهەموو دەرگایەك ئەدەن بەڵام ڕێگایەك بۆ چارەسەری کێشەکانیان نادۆزنەوە.

ئێستا ئەم بابەتەی تێپەڕاندن و گوزەراندنی دەورانی بێ ئیشی هێندە گرنگی پەیداکردووە کەکۆمپانیاکانی ((بیمە)) زیاد لەپێویست گرنگی پێ ئەدەن.

## (ئایا هیچ بەرنامەیەکت دارشتووە بۆ ساڵەکانی ئیسراحەت و بێ کاریت)

کاتێك هاوڕێیەك یان ناسیاوێك مەوزوعی دوورکەوتنەوە لەکاروبار باس ئەکات بێ پێچ و پەنا پرسیاری لێ بکە کە ئایا بۆماوەی پشوی خۆی چ بەرنامەیەکی دارێژاوە لەدەجار پێنج جار وەڵامێکی قورس ئەداتە وە بۆ نموونە وەڵامی وەك ((بەڵێ لەم بارەوە بێ خەم بەهەزار جۆر بەرنامەم بۆ خۆم داناوە))، تێپەڕاندنی ئەم هەموو کاتە بەبێ ئیشێکی دیاریکراو مەسئلەیەکی زۆر قورس و گرانە چونکە ئەو هەمیشە لەیادی ڕۆژە دیاریکراوەکانی پشوو جەژنەکان بووە کەهەمیشە بەخۆشی لێی تێپەڕیوە وەهەتا بۆ ئەنجامدانی ئەو سەرگەرمیانەی کە ئەو پێش بینی کردووە دوا دەرنەچووە چونکە مێشکی ئەو خۆی بۆ دانانی بەرنامەی درێژخایەن ئامادە نەکردووە بەڵام تۆ لەبەرامبەر هاوڕێیەکەت تەسلیم مەبەو ئینکاری لێبکە کەروونی بکاتەوە ئەو ئیشەی کەبەتەمایە بیکات لەکاتی پشوی درێژ خایەندا چییە؟

ئەوکات، ئەبینیت بەزۆری وەڵامی قورسی پرسیارەکانت ئەداتەوە وەك ((پرسیاری سەیر ئەکەی، سەفەر ئەکەم هەموو شوێنە خۆشوو جوانەکانی دونیا دانەدانە ئەگەڕێم من هەمیشە ئارەزووی جیهان گەرانم هەبووە)).

## (ئایا سەفەرکردن بەتەنهایی بەسە)

من خۆم یەکێکم لەلایەنگرە سەرسەختەکانی سودەکانی سەفەرکردن و لەو بڕوایەدام سەفەرکردن یەکێکە لەچالاکترین و بەسوودترین کارە گەشتیەکانی

هەمووەمان، بەڵام نابێت ئەوە لەبیر بکەین کەسەفەرکردنی هونەری تەنها لەرووی دیاریکردنـــەوە چـــێژی زۆری هەیـــە هەڵبەتـــە چـــەند هەفتـــە و چـــەند مانگـــی دەورکەوتنەوە چێژی زۆری هەیە بەڵام ئەم تامو چێژە زیاتر لەو رووەوە یە کە گرنگی ژیانمان لەماڵی خۆمانەوە زیاتر بۆ روون دەبێتەوە، بەڵام سەفەرکردن بۆ کەسێك کەئەبێت بیست یان سی ساڵ تر تەمەن بکات ناخرێتە خانەی کارو فعالیەتەوە.

بۆ مرۆڤ هیچ سەرگەرمیەك ماندوو کەرترو پروکێنەتر نیە لەوەی کە کتێبی رێنمایی بگرێتە دەستو بێ مەبەست رێگای سەفەری دوورودرێژ بگرێتەبەر.

سەفەرکردن تەنها بۆ چێژ بەخشین بەژیان بەسوودە بەومەرجەی زۆر دوورو درێژو ماندووکەرنەبێت، وەئێستا بۆ پڕکردنەوەی کاتێکی درێژی بەتاڵی و بێ ئیشی ((بەرنامەی)) پڕمایەتر لەسەفەرکردن پێویستە.

راستیەکەی ئەوەیە کەبەشێوەیەکی سەرکەوتوانەو عاقڵانەو دەورانی بەتاڵی بەسەر بردن، بەومانایەی کەدووربکەونەوە لەپشوی زیاترو پروکێنەر وەلەهەمان کاتدا دوورکەوتنـــەوە لەســـەر گەرمیـــەکیوا کـــەمرۆڤ مانـــدوو بکـــات، ئەمـــەخۆی لەخۆیدا هونەرێکە بۆ گەشتن بەسەرکەوتن لەجێبەجێکردنیدا ئەبێت ماوەیەك پێش کار بکەویتە دانانی بەرنامەی ووردو توصولی بۆ هەرکارێك کەئەیکەی تۆ هەرگیز ناتوانیت بەبێ لێکۆڵینەوە بەشێوەیەکی لەناکاو بەپەلە بەرنامەیەکی حەیاتی لەم شێوەیە رێك بخەی، گرنگ ئەوەیە کەبەسەرنج دان بەزەوق و ئارەزووەکانو پێویستیەکانی خۆت بەرنامەیەکی عاقڵانە دابرێژیو بەدیقەتەوە هەوڵی جێبەجێکردنی ئەو بەرنامەیە بدەی.

## (واهەست بکە کەبۆ کۆمەڵگا بەسوودی)

دکتۆر ((...سپرگز انگلیش)) پسپۆری دەروونناسی زانکۆی ((فیلادلفیا)) لەوبروایەدایە کەموقەدەراتی هەر مرۆڤێکی پیر لەکۆتایی ژیانیدا بەدەستی خودی خۆیەتی و لەم بارەیەوە دەڵێت ((هێندە بەسە پیر سوود لە ئیمکانیەتی

مادیو فیکری خۆی وەربگرێت بەشێوەیەکیش بۆ دەوروبەرەکەی سوود بەخش بێت. بەم ڕێگایە شوێن پێو پێگەی خۆی لەم دونیایەدا دەهێڵێتەوەو هەرگیز لە کەسایەتی کەم نابێتەوە هیچ کاتێکیش نابێتە بارێکی قورس بەسەرکەسەوەو هەمیشە بۆدەربڕینی چالاکیەکانی خۆی زەمینەی فەراهەم کراوی دەبێت)) لێرەدا مەبەستم ئەوەیە کە پێویست ناکات مرۆڤ لەپایزی ژیاندا دەست بداتە بێکاری تەواو بەڵکو هەرکات لزومی هەبوونی خۆی [illegible]ن بدات لە هەموو ڕوویەکەوە ئەتوانێت سوود بەخش بێتو سوودێك بەکۆمەڵگا بگەیەنێ.

## (نهێنیەکانی گەنجی)

بۆ ئەوەی مرۆڤ بەمروری زەمان کەپیرتر ئەبێت عاقڵ تربێت پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوەی هەمیشە لەیاد بێت.

١-پێویستە ئەوە بزانێت کەبەسەر بردنی ڕۆژەکانی پیری پەیوەندی تەواری بەخودی مرۆڤەوە هەیەو چۆنیەتی تێپەڕاندنی کات پێویستە مێشك دیاری بکاتو بۆ فێربوونی زانستە تازەکان هیچ وەخت کات درەنگ نیە. ((ڕۆجر بیکن دەڵێت:- ((فێربوونو زانیاری مرۆڤ ئەکاتە چاکترین هاوڕێ بۆ خوودی خۆی)) فێربوون زادایییە زانایی بەتوانایی و توانایش رابەری گەنجیە.

٢-هەرکەسە بیەوێت تەمەنێکی درێژ تری هەبێت پێویستە عاقڵانە تر ژیان بەسەربەرێت ژیانێکی سالمی هەبێت بەومانایەی کەتێکڕای ئوصوڵەکانی ژیان قبوڵ بکاتو هەست بەگڕوتینی ژیان بکات.

٣-خراپتر کردن:- هاوکێشەیەك هەیە ئەڵێت ژیانی ئێمە جگە کۆمەڵە هەنگاوێك بەرەو گۆڕ شتێکی تر نیە، لەکاتێکدا وادابنێ ئەم پەندە حەقیقەتی هەبێت بۆچی ئەبێت هیچ نەبێت فێری بەهێواش ڕۆشتنو هەنگاو نانی بچوك نەبین بەرەو لای ئەو گۆڕە تاوەکو درەنگ بیگەینێ؟ ڕێگە بەئەوەی لەهەمووان خێراتر ئەڕوات بگاتە ئەو گۆڕە.

**٤-مانەوەی لاوی لەدڵدا:- مرۆڤ ناتوانێت شەڕ لەگەڵ ئەو ڕۆژانەدا بکات کە تێ ئەپەڕن کەواتە گوێیان پێ مەدە بەڵام ئەتوانی لەدڵەوە بەگەنجی بمێنیتەوە کاتێ لەخەسوم پرسی بۆچی تەمەنت ((٨٨)) ساڵەو رازی ئەم تەمەنە درێژەت لەچی دایە لەوەڵامدا ووتی:- ((گوێبگرە فرانك لەو بڕوایەدام رازی درێژی تەمەنم ئەوە بێت کەهەموو کەس و هەموو شتێکم خۆش ئەوێت سەرەڕای ئەوەش ئارەزووناکەم بمێنمەوە تەنانەت لەم تەمەن و ساڵەشدا بڕیارم داوە مۆبێلات و خانوەکەشم بەگشتی بگۆڕم، حەزم لەسەرفەرکردنە بەفڕۆکە ئارەزوو ئەکەم یەك شەمان بڕۆم بۆ کلێساو نوێژ بکەم، لەو بڕوایەدام ئەم دونیایە کەتێیدا ئەژیم بەتەواوی دونیایەکی پڕ هەرایە، شتی زۆر جوان هەیە کە ئەتوانی بۆ شاییەکانی ژیانتی پێ پڕ کەیتەوە. بۆ هەر ڕۆژێك کەلەم دونیایە بەزیندوویی دەمێنێتەوە سوپاسی خوا ئەکەم)).**

**ئەم وەڵامە ئەتوانرێت بەوەڵامێکی منگقی حساب بکرێت بەفەلسەفەیەکی حەکیمانی لەم جۆرە جێگای سەرسوڕمان نیە کە ئەو گەشتوەتە ئەم تەمەنە و تا ئەم ئەندازەیە جێگای خۆی لەدڵی هەمو، ٣١٦ ،بێتەوە.**

**٥-پێویستە هەڵەو نائومێدیەکانی رابردوو لەبیر بکرێت و هەمیشە دووربکەویتەوە لەداخ و حەسرەت خواردن، سەبارەت بەوکارانەی کە ئەبوایە ئەنجامت بدایەو سەری نەگرتووە ئەو ئارەزووانەی کەنەهاتووەتە دی.**

**٦-توانا جسمیەکانت بەخۆشیەوە قبوڵ بکەو بەغیرەت و پاراستنەوە دووربکەوەرەوە لەگلەیی کردن و، ڕۆژانە پشوی جسمەی و مێشکی و چالاکی گەنجی خۆت بپارێزە.**

**٧-ڕۆژانە دەرونی خۆت بپشکەنەو عادەتە خراپەکانی خۆت بگۆڕە بەعادەتی باش و گونجان و لێبوردن.**

**٨-واز لەگلەیی و نارەزای بوون بهێنە سەبارەت بەهەموو شتێ باوەڕت بەخۆت بەهێزو پشتت بەپەروەردگارت کەخودایە پتەوبێت.**

٩-پەنا بردن بۆ زەوق و عەلاقەی نوێ و هاندانی ڕۆحی پاك و پێكەنینی زیاترو دووركەوتنەوە لە غەم خواردن و هەوڵ بۆ پێشكەوتن و سوودوەرگرتنی زیاتر بەهۆی ئەركەكانی ژیانەوەیە.

١٠-ڕۆژەكانی لەدایك بوون بكەرە ڕۆژی سوپاس گوزاری خوای گەورە بەوەی كەساڵێكی تری خستووەتە سەر خەرمانی تەمەنت بەخەیاڵی ئاسوودە بەپیربوون ڕازی بەو بەچوونە ناو قۆناغێكی تری ژیانت واتە ساڵی نوێ و هێنانە بیری ئەو ڕاستیەی كەلەم قۆناغە نوێیەی ژیان بەهۆی زیاتر بوونی سنوری فیكریێ و خەیاڵ و ئارەزووە باشەكان ئەتوانرێت چاكتر سوودو چێژ لەم كاتە وەربگریت.

١١-بەرۆحێكی سوپاس گوزاریەوە هونەری ژیان فێر بن.

١٢-مانای واقعی ژیان فێربن و بۆی تێ بكۆشن.

# بەشی بیست و یەکەم

## (هێزی خۆشەویستی)
## (خۆشەویستی چییە؟)

**ووشەی عەشق واتە خۆشەویستی ملیۆنەها جار لەشیعر، غەزەلەکان، چیرۆکەکان، هۆڵی شانۆکان، تەلەفزیۆن، رۆژنامەو گفتوگۆکانی رۆژانەدا بەکاردێت و لەگەڵ ئەمەشدا هیچ یەك لەئێمە تائێستا بەتەواوی نەکۆڵاوەتەوە لە ئەوەی کەئایا مەبەستی ئێمە لەخۆشەویستی چ‌یە؟**

**هەندێ لەو بڕوایەدان کەلە خۆشەویستیدا لایەنی سێ یەم بوونی نیە واتە مرۆڤ پێویستە یان عاشق بێت یان عاشق نەبێت. کاتێك لەنەخۆشەکانم ئەپرسم و داوایان لێئەکەم پێناسەی هەستی خۆشەویستم بۆ بکەن مەحاڵە لەدووجار وەڵامێکی یەکسانم گوێ لێبێت و لەزۆر رووەوە ئەبینم کەزۆر لە نەخۆشەکان بەهیچ شێوەیەك بیرو رایەکی ئاشکراو روونیان نیە لەبارەی خۆشەویستیەوە.**

**بۆ نمونە: رۆژێ لەئافرەتێکم پرسی((ئایا هاوسەرەکەت خۆش دەوێت)) لەوەڵامدا ووتی ((نازانم، دڵنیانیم)). ووتم ((دەساڵ پێش ئێستا کەچوونە ژیانی هاوسەریەوە خۆشت ئەویست)) لەوەڵامدا ووتی ((لەو بڕوایەدام خۆشم ئەویست بەڵام ئێستا دڵنیانیم ئەوکاتە بەراستی خۆشم ویستووە یان نە)). سۆزداری ئەم ئافرەتە وەکو هەزاران ئافرەتی تر بێ سەرو بەرو ئاڵۆزە بەو مانایەی کە ئەو هیچ نەبێت بڕوایەکی بێ پێچ و پەنای نیە سەبارەت بەخۆشەویستی و نازانێت کەئەو**

هەستەی بەرامبەر بەهاوسەرەکەی هەیەتی یان بڵێن پێشتر بویەتی بەراستی خۆشەویستی بوە یان نە، ئەوەی کە ئەو خستویەتیە خانەی خۆشەویستیەوە ڕەنگە لەواقیعدا بۆ ئارەزووی هەڵاتن بوبێ لەماڵی باوکی یان پێویستی بەپشت و پەنایەك بوو بێت.

کاتێك لەو پیاوانەش ئەپرسم کەگرفتاری کۆمەڵێك کێشەی ژیانی هاوسەرین کەئایا ژنەکانیان خۆش ئەوێ؟ وەڵامی ئەمانیش هیچ لەوەڵامی ئافرەتەکان زیاتر نیە ئەو وەڵامانەی کەلە سەرەوە ئیشارتمان پێدا. بەو مانایە وەڵام ئەدەنەوە بەڵام دڵنیانین کە ئایا ژنەکانیان خۆش ئەوێت یان نا هەتا دڵنیانین لسەرەتاوە هاوسەرەکانی خۆیان خۆش ویستوە یان نە.

## (ئەوەی کەپێویستە هەموو کەس دەربارەی خۆشەویستی بیزانێت)

ئایا ئەتوانی ئەوە دەست نیشان بکەی کە ئاگری حەقیقی خۆشەویستی لەدڵی تۆدا چ کاتێك داگیرساوە و چ کاتێك بەراستی خۆت بەمەعشوق داناوە.

گرنگی پێویست بوون بەخۆشەویستی بەشێوەیەك توندە لەهەمووماندا کەخۆشەویستی بەزۆری بەشێوەیەکی لائیرادی و لەژێر کاریگەری ئارەزوودایان گرنگی و بەرژەوەندی هاوبەش پاڵمان پێوە دەنێت. لەهەر پەیوەندیەکی خۆشەویستی هۆی عەلاقەو خۆشەویستی بۆ خودی خۆت و دەورەبەرت بوونی هەیە وە ئەگەر ئینکاری لەلایەنی خۆپەرستی خۆشەویستیش بکەین هیچ نەبێت ناتوانین ئەو ڕاستیە بەدرو بخەینەوە کە خۆشەویستی لایەنی بەرامبەری هەیە واتە دوو جەمسەریەو دڵیش ئاوێنەی دڵە.,

ئێمە هەموومان لەغەریزەی دۆستایەتی چێژ وەرئەگرین و بۆ بەخششەکانی ژیان هاتوینەتە دونیاوە، خۆشەویستی بەمانا فراوانەکەی بریتیەلە خۆشەویستی تۆ بۆ ژیان و خۆشەویستی بۆمانەوە و خۆشەویستی درێژەدان بە ژیانە ئەم جۆرە خۆشەویستانە بەسراونەتەوە بە کەسایەتی و کردەوەکانیەوە

سەرچاوەی هێزێکە کەئازاری جەستەو نیگەرانی دەرونی والێ دەکات کەمرۆڤ بتوانێ قبوڵیان بکاتو تەحەمولیان بکات خۆشەویستی واقیعی سەبارەت بەژیان سەرتاترین پێویستی خۆشەویستی پاکی نێوان ئافرەتو پیاوە.

کاتێك هەردوولا لەمانای قوڵی خۆشەویستی تێگەشتن ئەوکات خۆیان لەگەڵ خێزانو دۆستو هاوکارانیاندا ئەگونجێن وەبەم پێیەش بەدوور ئەبن لەهەرجۆرە کێشەیەکی پروکێنەرو ئازاراوی خۆیان لەگەڵ جیهانو دروست کردەی جیهان ئەگونجێننو بەئاشتیو ئارامی ژیان ئەبەنە سەر، وەبەبێ ئەم فاکتەرە بنەڕەتیانە خۆشەویستی خۆشەویستیەکی سستو لاواز دەبێتو پاش گواستنەوەش کێشە لاوەکیەکان. دڵپیسیو گرفتە مادییەکان– نائەمینە هەمە چەشنەکان والە ژنو پیاودەکات کەهەریەکەیان گوناهی وەزعی وێران بووی ژیانی هاوسەرییان بخاتە ئەستۆی ئەوی تریانەوە، بەم پێیە ئەو جوانیەی کەبەخۆشەویستی ناویان ئەبرد لەسەرتای رووبەڕووبونەوەی حەقیقەت جیائەبویەوە لەیەکتریو بەم پێیەش خۆشەویستی واقیعیو ناراستیبە دەرئەکەوت:

## (خۆشەویستی راستی بۆ هەموو کەس هەم قسەو هەم کردارە)

لە (هاوسەریدا)، ئەو دوو کەسەی کەبەیەك گەیشتنیان لەسەر پایەی خۆشەویستی راستی بنیات نرابێت، لێ بوردنیان هەیە بەرامبەر بەهەڵەکانی یەکتری چونکە خۆشەویستی راستی هەمیشە بەرەو لای پەیوەندیەکی نموونەیی هەنگاو دەنێت وە بەدەر لەم شێوەیە لەرێچکەی ئاسایيو نموونەیی خۆی ئەچێتە دەرەوە. سەبارەت بەهەموو کەس هەمان خۆشەویستی هەیە چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی کەهەردوولا چاوپۆشی لەهەڵەکانی یەکتری بکەن، هەندێ جار لەبەرامبەر تێکچوونی پایەکانی هاوسەریەك کەبەبیرو رامان لەهەموو روویەکەوە ئاسایيو کاملی نیشان ئەدا غەرقی سەرسوڕمان دەبین، بێ ئیختیار بەخۆمان ئەڵێن زۆر سەیرە ئەوان بەڕادەیە یەکتریان خۆش ئەویست، هیچ کێشەیەك لەنێوانیاندا نەبوو چۆن وابەخێرایی لەیەکتر جیابوونەوە.

ئـــەم دوانـــە کـــە بـــیروای ئێمـــە نموونـــەی بـــوون لەناخـــەوە پـــشتیان بەخۆشەویستیەکی راستی نەبەستبوونەو ژن و پیاوەی لەبەر چەندین فاکتەری دەرونی گونجاو بوون بەیەکەوە واتە هەریەکەیان لەپێناوی بەرژەوەندی مانەوەی خۆیدا پەنایان بۆ یەکتری بردبوو بەڵام هەریەکێك لەوان هەرکە هەستی کردکە بەرامبەرەکەی ئەو هاوسەرە نمونەیی نیە کەئەو لەدونیای خەیاڵدا دروستی کردبوو ئەم هەستە وەك گەرمیەك کەگەرمی ئا... سارد بەرزدەکاتەوە گەرمی ئەم بەرز ئەکاتەوە بەرامبەر بەهاوسەرەکەی بەرادەیەك پرسیار لەخۆی ئەکات ((بۆچی ئەبێت من چارە نووسێکی لەم جۆرەم هەبێت)) کاتێك دووکەس لەمانای راستی خۆشەویستی گەشتبن بەو پەڕی توانا و سەبرەوە کەم و کورتیەکانی یەکتری قبوڵ ئەکەن وەهەرکاتێك یەکیان تووشی هەڵە یان بێئاگاییەك بێت ئەوی تریان دونیای لێ نابێتە دۆزەخ و گلەیی ناکات چونکە خۆشەویستی واقعی خاڵیە لەتوندڕەوی هەربۆیە دکتۆر ((هاری ادواشریت)) لەکتێبە بەناوبانگەکەی ((مێشکی بەتوانا)). دەڵێت ((خۆشەویستی واقعی بریتی نیە لە پتەوکردن و بەموڵك کردنی بەرامبەر بەڵام بەسراوەتەوە بەدەست هێنانی دڵنیایی لەبارەی عەلاقەی خۆشەویستی هەردوولا و ئیلتزام کردن و قبوڵ کردنی تەواوی مافی ئینسانی بەرامبەر.

هەحاڵە مرۆڤ بیەوێت کەسێکی خۆش بوێت و لەهەمان کاتدا هەوڵ بدات لەرێگای یاساوە یان بەهۆی قەیدو کۆتی زاڵمانە بەرامبەرەکەی بکاتە بەندەو گوێ رایەڵی خۆی.

ئاگادار بوون لەمانای واقعی خۆشەویستی والەکەسی عاشق ئەکات دەست هەڵبگرێ لەبڕیارە نابەجێ کانی، عەلاقەو خۆشەویستی ئێمە بەرامبەر بەخۆمان بریتیە لە بەشێکی عەلاقەی سروشتی بۆ ژیان.

پێویستە مرۆڤ سەرنج بداتە وەزعی خۆی بەمەبەستی پاراستنی سەلامەتی بەدەن و روخسارو جلی ئابڕومەندانەو سوود وەرگرتن لەخۆشیەکانی ژیان کە ئەمە کارێکی زۆر ئاساییە.

پەیوەندی ئاسایی بەرامبەر بەخۆت لەراستیدا پەیوەندی بەحسیەت‌و نەفسی خۆ تەوە هەیە. بەبێ ئەوەی ژن‌و پیاو بگۆڕێن بەدوو نەفەری گۆشەگیری غەمناك یان هەریەکەیان باری مەسئولیەتی هەموو ناڕەحەتیەکانی خۆی بخاتە ئەستۆی ئەوەی ترەوە.

## (یەکێك لەجۆرەکانی خۆشەویستی قولاپیە)

چیرۆکی ژیانی ئافرەتێکی گەنج بەناوی ((رزمری)) نموونەیەکی زیندووە لەبارەی زیانە بەرچاوەکانی ئەنواع خۆشەویستی قولاپی لەژیاندا. ئەم ژنە کاتێك سەردانی کردم تەمەنی نزیکەی سی ساڵ بوو ئەعصابی بەتەواوی وێران‌و بەتەمای خۆکوشتن بوو ئەو بەشێکی کەمی ئەو زوڵمانەی گێرایەوە کەلەسەرەتای هاوسەریا بەدەست هاوسەرەکەیەوە چەشتبووی وە ووتی ((کاتێك شووم پێکرد تەمەنم لە ١٨ ساڵ تێنەئەپەڕی باوك‌و دایکم زۆر نارازی بوون لەزەواجی ئێمە بەڵام من ئەوم خۆشەویست، هەرچۆنێ بوو پاش هاوسەری‌و پاش لەدایك بوونی کوڕەکەمان دەستی کرد بەهەرزەیی‌و خواردنەوەو ئازاردانی من وەزعێکی وای بۆ خولقاندووم ناچار بووم بەجیابوونەوە.

چەند مانگێکمان دوو لەیەکتری بەسەر بردوو پاشان بڕیارماندا دووبارە ژیانی هاوبەشمان دەست پێبکەینەوە بەڵام بەداخەوە هیچ جۆرە گۆڕانێك نەهاتبوو بەسەر رەفتارو ئەخلاقی هاوسەرەکەمداو پاش ماوەیەکی کەمی ژیانی پڕ لە کێشەو هەرا جارێکی تر لە یەکتری جیابوویەنەوە ئێستا کوڕەکەم گەشتوەتە تەمەنی دەساڵی‌و من دژی گەرانەوەنیم بۆ لای هاوسەرەکەم بەڵام دڵنیام هیچ گۆڕانێکی بەسەردا نەهاتووە.

بەتەواوی بێزارم‌و تەسەور ناکەم جگە لەخۆکوشتن ڕێگایەکی ترم هەبێت بۆ رزگار بوون لەم ژیانە پڕ لە رەنج‌و ئازارە، پرسیارم لێکرد لەکاتێکدا هێندە رەخنە لەرەفتاری هاوسەرکەت ئەگری ئەی بۆچی دووبارە چوویتەوەلای؟

لەوەڵامدا ووتی لەبەر ئەوەی خۆشم ئەویست ئێستاش سەرەڕای ئەو هەموو ڕووداوانە خۆشم ئەوێت و نازانم کە بەبێ ئەو چۆن بژیم.

-ئەی کوڕەکەت چی

-ئاه دکتۆر -بمرم بۆی- بڕوابکە تەواوی ئەو ساڵانەی کەلە هاوسەرەکەم جیابوومەتەوە تەنها لەبەر خاتری کوڕەکەم زیندوو بووم.

بەردەوام ئەگریاو لەبەرامبەر شەپۆلی سۆزدا نەیئەتوانی درێژە بە قسەکانی بدات.

من بەشێوەی کتوپڕو بێ پەردە ئاگادارم کردەوەو پێم ڕاگەیاند:- ((تۆبە هیچ شێوەیەك تا ئێستا دەرکت بەمانای خۆشەویستی ڕاستی نەکردووە. بەهیچ جۆرێ هاوسەرکەی خۆتت خۆش ناوێ بەڵکو ئارەزوو ئەکەی ئەو ئازارو ئەشکەنجەی تۆ بدات، سۆزداری تۆ لەسەر پایەی خۆپەرستیەو هیچ پەوەندیەکی بەعەشق و مانای حەقیقی خۆشەویستیەوە نیە.

بەومانایەی کەتۆ لە ئازار چەشتن جۆرە چێژێك وەر ئەگری لەبارەی کوڕەکەشتەوە زۆرت خۆش ناوێ چونکە ئەگەر خۆشت بویستایە تەواوی فیکرت ئەخستە خزمەت خۆشبەختی ئەوەوە، تۆ هەرگیز لەبیری بێ یارو یاوەر بوونی ئەم منالە بێ گوناهە نەبوویت گەرنا نەت ئەخستە بەردەستی باوکێك کەمدعی ئەوەیت کەدڵی نیە.

هەمان ئەو ڕۆژەی کەبە پێچەوانەی بڕیاری خێزانەکەت شووت کردووە بەردەوام لەبەرامبەر ئەم فیداکاریە گەورەیە کەلەبەر هاوسەرەکەت کردوتە لەگوماندا بووی کەئایا هاوسەرەکەت شایستەی ئەم هەموو فیداکارییەبوەیان نا هەرئەم بیرە هانی تۆی داوە تاوەکو ئەم ڕەوشە تەحەمول نەبووە هەڵبژێری خۆشەویستی هیچ پەیوەندیەکی بەم حاڵەتەوە نیە.

## (یاسایەکی سروشت)

پەیوەندی هاوسەری پشتی بەحەقیقەتێکی ئەساسی بەستوە ئەویش ئەوەیە کە پیاو ژن لەتێکڕایی لایەنەکانی ژیان ئەبێت هەمیشە هاوکاری یەکتر بکەن.

خۆشەویستی چ بۆ پیاو چ بۆ ژن مانای جیاوازی هەیە. لەلایەنی پیاوە وە خۆشەویستی پێویستە حیمایەت کەرانە بێت بۆ ژنیش ئەبێت لایەنی وەرگر بگرێتە خۆی ئەم راستیە پشتی بەبیرو فەلسفەیەکی تایبەتەوە نەبەستوە بەڵکو یاسایەکی سروشتیە.

## (مایەی خۆشەویستی ژن هەمیشە لەهی پیاو بەهێزترە )

پیاوانی ئەمڕۆ بەزۆری ئەوە لەبیر ئەکەن کەهەرچەندە خۆشەوستی پیاو بەهێز بێـن هـەرگیز ناگاتـە غـەریزەی خۆشەویـستی ژن چـونکە دەوری دایـک ئەبینێت.

ژن چ لـەرووی جـسمی و چ لـەرووی سـۆزدارییەوە بـۆ منـداڵ هێنانـە دونیـاو پارێزگاری ژیان ئامادەکراوە لەهەموو روویەکەوە، هەندێ جار پیاوان ئەوە لەبیر ئەکەن کە ئەم لایەنەی پێکهاتەی ژن زۆرترین تەئسیری هەیە بۆ سەر کەسێتی، ئاشکرایە کە ژن لە پیاو حەساس ترو توانای ئەو بۆ خۆشەویستی بەخشین زیـاترە لەپیاو لـەو رۆژەی ئێمـە هاتوینەتـە دونیـاوە زیـاتر ژیانمـان لەدەسـتی دایکماندایەو بەشێوەیەکی گشتی بۆ درێژەدان بەژیان لەتەمەنی شیرە خۆرییەوە بەرگریمان پێدەکات.

ئـەوەی ئاشـکرایە ئەوەیـە کـە هـەموو پیـاوان ئـەزانن تاچـەند قـەرزاری دایکیانن ئەزانن کەلەتەمەنی منداڵیدا دایك تاکە پشتووپەنای ژیـانی ئـەوان بـووەو خـواردنی ئـەدانێ و – خۆشـی ئەویـستن و ئاگـاداری و بـەرگری لـێ دەکـردن پێویـستە پیـاوان بەگواسـتنەوەی خۆشەویـستی و بـەرگرییان بـۆ هاوسەرەکانیان ئەم سۆزدارییەی دایکان قەرەبوو بکەنەوە پیاوی ئاسایی ئەزانێت کەوەزیفەی بەخشینی خۆشەویستی بە ژنەکەی چییە.

## (شیرە خۆرە دائمیەکان)

کاتێــک هــەوڵ ئــەدات بەرنامــەی خــۆی جێبــەجێ بکــاتو لەپەیوەنــدی خۆشەویـستی لەگـەڵ ژنەکەیـدا زیـاتر وەربگرێـت تـاوەکو بیبەخـشێت ئـەبێت بوترێت توشی گرێیەکی دەروونـی هـاتووەو لەحاڵـەتی ئاسـایی چووەتە دەرەوە بەومانایەی تەوەقعی هەمان شت ئەکات لەهاوسەرەکەی کە لەکاتی شیرە خۆریدا چاوەڕوانی کردووە لەدایکی.

((سیگل)) ئەم جۆرە پیاوانە بەپیاوانی شیرە خۆری دائمی ناو ئەبات چونکە بەدوای ژنێکدا ئەگەڕێت کەژنەکە خۆشی بوێتو بەرگری لێ بکات.

مایـەی داخـە پیـاوانی ئـەمڕۆ زیـاد لەپێویـست بـەدوای جێبـەجێکردنی ئـەم نەخـشەیەن لەژیانیهاوسـەریدا وە ئـەم کـارەش لـەرووی دەروونیـەوە مەترسـی زۆری هەیە.

زۆر شاهیدم هەیە لەم بارەوە، کە ڕۆژ هەیە کە پیاوێك لەبەربێ توانای جنسی سەردانم ئەکاتو گوناهی لاوازی خۆی ئەخاتە ئەستۆی ژنەکەیەوە وەبێ پێچو پـەنا ئـەڵێت کـە:- ((ژنەکـەم بەئەنـدازەی پێویـست نامهێنێتـە سـەر زەوقو خۆشەویستیم پێشکەش ناکات)).

پشت بەستن بەم قسیە لای ئێمـە زیاد بەرچاو دەکـەوێت زۆر پیاو ئەبینرێ لەسەرانسەری جیهانـدا کـە پرسیار لەیـەکتر بکەن (( ژنەکـەت لـەرووی جنـسیەوە تـاچ ئەندازەیـەك رازیـت ئـەکات؟ وەتـاچ رادەیـەك خۆشەویـستیت پێـشکەش دەکات؟)).

مانای ئەم پرسیارانە ئەمەیە:-

((ئایـا ژنەکـەت تـاچ ئەندازەیـەك لای لایـەت بـۆ ئـەکاتو شـیرو داڵ دانـەوەت چەندە؟)).

## (منداڵە بەناو باڵغەکان)

بێ توانای پیاوی باڵغ بەدەربڕینی ڕووبەڕووبوونەوەیەکی پیاوانە نیشانەی ئەوەیە کە زیاد لەپێویست حەساس و پێنەگەیووە هێشتا بەپێی پێویست تەمەنی گەشەکردنی تێنەپەڕاندووە خۆی بەمنداڵ ئەزانێ.

ئەو ژنەی کەهاوسەرێکی لەم چەشنەی هەبێت هێندە بەسە قسەیەکی نابەجێ بکات تاوەکو مێردەکەی لەخۆی برەنجێنێ ئەم هاوسەرە زوو رەنجاوە هەست بەئیهانە دەکات و ئابڕوی وێران ئەبێت ئیتر توانای ئەنجامدانی ئەرکی هاوسەری خۆی نیە چونکە وەك منداڵێك بیر ئەکاتەوە.

پیاوان بەزۆری دەبنە قوربانی ئەم شێوە بیرکردنەوە نادروستە بەتایبەتی لەم رۆژانەی کەدونیا بووەتە قەیرانی کێ بڕکێیەکی توند بۆ تێکڕای دانیشتوانی گۆی زەوی، وەهەر پیاوەی بۆ ئەوەی بتوانێت ژیانی خێزانی خۆی دابین بکات پێویستە هەزاران دەور ببینێت و تاوەکو بتوانێت مەعیشەتی خۆی بەباشی بەدەست بهێنێت.

هەڵبەتە راستە کەوەزیفەی ئەساسی و بنەڕەتی پیاو لەژیاندا ئیش کردنە بەمەبەستی بەدەست هێنانی سەربەخۆیی و دابینکردنی پێویستیەکانی خێزانی خۆی بەڵام بۆ ئەنجامدانی ئەم ئەرکە پیاویش پێویستی بە لێبوردن و پشتیوانی ژن هەیە بەتایبەتی خۆشەویستی و هەستی تەفاهومی ژن.

## (پێویستە خۆشەویستی و تەفاهم بەدەست بهێنرێت)

بەزۆری پیاوان ئەم راستیە لەبیر ئەکەن کە خۆشەویستی و بەدەست هێنانی تەفاهومی ژن پێویستە بەدەست بێت و بۆ بەدەست هێنانیشی دەبێت شایستەی ئەوەت هەبێ بەدەستی بهێنی. ناکرێت خۆشەویستی بەخەیاڵ بوون بەدەست بێت بەڵکو تەنها بەدەربڕینی خۆشەویستی ئەتوانرێت خۆشەویستی رابکێشرێت، وەك چۆن پیاوێك درێغی لەهیچ هەنگاوێکی خۆشبەخت کردنی هاوسەرەکەی ناکات لەزۆر رووەوە بەهرە مەند ئەبێت، لەعەشق و عەلاقەی

هاوسەرەکەی. بەبێ شك هاوسەرەکەی ئەو نەك تەنها لەلای خۆیەوە هەوڵ ئەدات ئەو خۆش بەخت بکات بەڵکو بەرهەمی خۆشەویستی ئەوان تەئسیری زۆر هەیە لەسەر ماڵ و دەروونی ڕۆڵەکانیان. لەناو نەخۆشەکاندا ژمارەیەکی زۆر هەن کەخۆشەویستی وەك گۆڕینەوە سەیر ئەکەن و لەو بڕوایەدان کە ئەبێت هێندە خۆشەویستی ببەخشن کەوەری ئەگرن.

ئەو کەسانەی ئەم جۆری ڕێگایە بەراو ... ژنەکانیان ئەگرنە پێش هەم خۆیان و هەم هاوسەرەکانیان فریو ئەدەن وەوا لەژنەکانیان ئەکەن بەم کارە دووبکەونەوە لەبەخشینی خۆشەویستی پاك و ڕاست، لەراستیدا ئەوان پەیڕەوی فەلسەفەیەکی زۆر هەڵە ئەکەن کەئەو بڕوایەدان بۆ تێگەشتنی دەروونی ژن هەموو هەوڵێك بێ ئەنجام دەبێت چونکە لەو بڕوایەدان ژن وەك کێشەیەکی ئاڵۆزی چارەسەر نەبوو وایە کەمرۆڤ تێی ناگات بەبڕوای ئەوان ئەبێت ژن بکڕێت و بکرێتە مڵك ئەوکاتە دەرکی پێبکەی چونکە لای ئەوان دەرك کردن بەدەروونی ژن شتێکی مەحاڵە.

پاشان دەست دەکەن بەگلەیی کەبۆچی پەیوەندی جنسیان لەگەڵ هاوسەرەکەیان تائەم ئەندازەیە ساردو ئاڵۆزە. منیش بەزۆربەیان دەڵێم:- ((دڵنیام کەلەتەواوی ئەم ساڵانەی هاوسەریتان هەرگیز پەوەندی خۆشەویستی ڕاستیتان لەگەڵ خێزانەکانتاندا ئەنجام نەداوە هەموو بیری ئێوە خراوەتە خزمەت ئەوەی کە بۆجێبەجێ کردنی غەرایزی جنسی خۆتان خێزانەکانتان ئیستسپمار بکەن))، هەرگیز ئەزیەتی خۆت مەدە بۆ ڕاکێشانی خۆشەویستی ئەو تاوەکو بەم شێوەیە بێت.

## ( ڕەنگە پەوەندی جنسی سەرچاوەی خۆشەویستی حەقیقی بێت)

کاری جنسی لەنێوان ژن و پیاودا ڕەنگە سەرچاوەی بەرزترین لایەنی خۆشەویستی واقعی بێت چونکە ئەو خۆشەویستیە خەڵاتێکە کەسەرچاوەی تەواوی چێژەکانی ژیانی ئێمە پێك دەهێنێت.

بەو مانایەی کە توانامان بەهێز ئەکات و گەشەی پێ ئەدات، غەریزەی درێژەدان بەژیانی هاوبەش لەبەرامبەر کێشە جۆربەجۆرەکان پێک دێنێت. وەگوزەراندنی ژیان بەتەنیشت یەکەوەو بەهرە مەند بوون لەجوانیەکانی ژیان بەهێزتر ئەکات.

زۆر جار نەخۆشەکانم پرسیارم لێدەکەن ((جەنابی دکتۆر پەیوەندی جنسی چەندە درێژە دەکێشێ)) لەوەڵامدا بەوان دڵێم بەو ئەندازەیە درێژ ئەبێت کە خۆشەویستی بەرامبەر دەوامی دەبێت مادام کە سۆز زیندووە پەیوەندی جنسیش پایەدارەو، هەرگیز ئاگری خۆشەویستی ناکوژێتەوە لەئاگردانی ژیانی هاوسەریدا وەك چۆن دکتۆر ((هارلك الیس)) لەم بارەیەوە دەڵێت (( لەپایزی ژیاندا حەرارەتی جنسی لەو هاوسەریانەدا ئەکوژێتەوە کە جنس لایان زیاد لەپێویست یەك شێوە بووە، بەواتەیەکی تر ئەو ژن و پیاوانەی کە ژیانی جنسی خۆیان ئەپارێزن و بۆ چێژ وەرگرتن و ئارامی شەوەکانیان بەهاوبەشی بەرنامەی جۆر بەجۆر جێبەجێ و تەرح ئەکەن پێویست ناکات بەهیچ شێوەیەك ترسی تەڵاقیان هەبێت.

بیر هێنانەوەی نموونەی ((رزمری))و هاوسەرەکەی تەنها نمونەیەکە بۆ روون کردنەوەی نەزانینی دەرکی خۆشەویستی راستەقینە بەهۆی بێ ئاگای باوك و دایکیان بینیمان ژیانی هاوسەری ئەوان چۆن توشی ئەنجامێکی تەئسیراوی بوو پاشان بێ چارەو بەدبەخت بوون.

## (پێویستە منداڵەکانتان فێری دۆستایەتی بکەن)

ئەگەر منداڵ فێری تەربیەت نەکرێت ناتوانێت بەتەنهایی دەرکی مانای خۆشەویستی بکات و بۆ خۆی بەرگریەك دروست بکات تا لەبەرامبەر ئازارە جۆربەجۆرەکانی ژیان بتوانێت مقاوەمەت بکات، کاتێك منداڵێك ئەکەوێت و بۆ یەکەمین جار بریندار ئەبێت چی ئەکات؟ هەڵبەتە هاوار ئەکات و ئەگری و ئەترسێ و هەندێ جاریش پرسیار لەدایکی ئەکات ((دایەگیان ئایا هەموو

خوێنەکەم ئەڕژێت و ئەمرم)) پێویستە دایکە لەم یەکەمین تاقیکردنەوەدا ڕێگای زاڵ بوون و سەرکەوتن فێری منداڵەکەی بکات و ڕێگالە ڕژانی خوێن بگرێت و بەپەتێك بێ بەستێ و منداڵەکە دڵنیا بکاتەوە کە ڕووداوێکی مەترسیدار ڕوی نەداوە تەنها ئەسەرێکی بچوکی زامەکە دەمێنێتەوە، بەڵام سەبارەت بەڕووداوە سۆزداریەکان کەلە ساڵەکانی ئایندە بۆ منداڵ ڕوو ئەدات و لەوبرینانەی کەلەشعورو ئارەزووەکانی دێن و ئەو مەترسیانەی تەهدیدی ئەمنیەتی ئەکەن چی ئەتوانرێت بکرێت.

ئێمە زۆربەمان هەرگیز لەتەمەنی منداڵیدا فێر نەکراوین کەچۆن ئازایانە لەبەرامبەر برینەکانی ژیانی سۆزداریمان بجەنگین، فێر نەکراوین چۆن ئەبێت ژیانمان خۆش بوێت و بەوپەڕی باوەڕ بەخۆبوونەوە تەحەمولی ئەو ڕووداوانە بکەین کە ڕەنگە زیانمان پێ بگەیەنێ، ئێمە هەمووومان خاوەنی غەرایزێکین کە ڕەنگە بگۆڕێت بەدوژمنی و خۆشەویستی ئەم غەریزەیەش غەریزەی ترس و هەراسە.

هەرکات جیهانی دەرەوە زیانێکی پێ بگەیەنێت لەتوانای ئەم بەدەربێت ئاسایی بوونی ئەو ئەگۆڕێت بە خۆویستیەکی نائاسایی و وەتەواوی غەرایزی خۆویستی ئەو دەبێتە خۆپەرستیەکی ((مالیخولیایی)) چونکە بەردەوام خۆی لە خەتەرو تەشویش و هەراس دا دەبینێتەوە.

بۆ زیان گەیاندن بەغەریزەی خۆشەویستی منداڵ زۆر ڕێگا لەکەمیندایە ڕەنگە تەمێی ئەو بکات، ڕەنگە دایك و باوکی بەرامبەر بە ئەو ڕەفتارەی توڕە دەربڕن، ڕەنگە دەستی ئەجەل یەکێ لەئازیزترین کەسی لەناوبەرێت.

## (پاشە ڕۆژی نا ئەمنی لەخۆشەویستیدا)

کەمنداڵ وورده وورده گەورە دەبێت و وەك پیاوی لێدێت پێویستە لەگەڵ ناکامی و نائومێدی و تاڵی و شکستە لەرادە بەدەرەکانی ژیان رابێت ئەو لێدانەی کەلەجیهانی دەرەوەو ژینکە لەو ئەدرێ زۆری ئەترسێنێ و پاشان ئازار

چەشتووی ئەکات و سەرئەنجام دەبێتە دوژمن و بەگومان دەبێت لەتەواوی جیهان بەشێوەیەك لەبەر خاتری بێ بەش بوونە شەخصەیکانی خۆی دژایەتی هەموو کەس و شتێك ئەکات. ڕەنگە لەبەر ڕووبەڕوبونەوەیەکی تێند ژیان ڕەدبکاتەوەو پەنا بۆ خواردنەوەو تلیاك خواردن ببات وەدەست بداتە تاوان وەهەتا ڕەنگە بۆ تۆڵە کردنەوە لەناعەدالەتی چارەنووسی پەنا بۆ خۆکوشتنیش بەرێت.

ئەو کەسەی بەهۆی هێرشی ترسەوە توشی کێشەی دەروونی هاتووە واهەست دەکات کەتەنها ئەو لەنێوان ملیۆنان کەسی سەرووی زەوی بووە تە ئامانجی بەدبەختیەکانی جیهان بەداخەوە ژیانی پڕ شەڕوشۆڕی دونیای ئەمڕۆ زیاد لەحەد ژمارەی ئەم سەرلێشێواوانەی زیاد کردووە چونکە جیهان پڕە لەکێشەو دژایەتی لەهەر گۆشەیەکی ئەم دونیایەو ڕێگایەك کراوەتەوە بۆ تەهدیدکردنمان بەڵام مەترسیدار ترین و ماڵ وێران کەرترین خەتەر مەترسیەکە کەهەڕەشە لەغەریزەی عەشق و خۆشەویستی ئەکات. خۆپەرستی کەبەهۆی کێشە دەروونیەکانەوە دروست دەبێ لەسەر خۆشەویستی وەك سەرەتان وایە.

بۆ ئەوەی مرۆڤ هێزی گیان بە بەردابوونی خۆشەویستی لەدەست نەدات ئەبێت وا رابێت بەشێوەیەك سەیری نائەمنی چارەنووسی خۆی نەکات کەگوایە ئەو ژیانێکی پڕ ترس و کارەساتی بۆ پێك هێناوە هەروەها هەوڵ بدات ڕێگای نائومێدی و نابوتی لەدەروونی خۆیدا نەکاتەوە، پێویستە هەمیشە ئەوەی لەیادبێت کەترس بۆ هەموو کەسێکەو غەریزەیەکی ((خۆویستییە)) بەڵام تەنها کاتێ ئەرکی خۆی بەباشی جێبەجێ ئەکات کە -جڵەوی لەدەست مرۆڤدا نەبێت.

## (ئایا خاوەنی گەشەی پێویستی لەخۆتدا)

پێویستە ئەوە بزانرێت کەدوو جۆر خۆشەویستی بوونی هەیە. خۆشەویستی ئاسایی و بالق و خۆشەویستی نائاسایی نابالغ، بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت بەپێی پێویست خۆشەویستی دەرببڕێت پێویستە لەڕووی سۆزدارییەوە گەشەی

پێویستی هەبێت، بۆ توانای گەشەی سۆزداری بەبەر بەستێکی گەورەی رێگای خۆشەویستی ئاسایی ئەدرێتە قەڵەم.

## (ئایا شێوەی خۆشەویستی تۆ چۆنە)

ئەم پرسیارانەی خوارەوە لەخۆت بکە، وەلامی ئەم پرسیارانە رەنگە زانیارییەك بەتۆ بدات سەبارەت بەزانینی نەمەتی رێژەی گەشەی جنسیت لەخۆشەویستیدا :-

١-ئایا زیاد لەپێویست هۆگری دایكو باوکتی؟

٢-ئایا سەبارەت بە پەیوەندی خۆشەویستی هەست بەنائەمنی ئەکەی ئەگەر وەڵامی تۆ بەڵێیە هۆکەی چییە؟

٣-ئایا لەهەموو شتو کەسێك ئەترسیو بەگومانی؟

٤-ئایا خۆپەرستی تێکەڵی خۆشەویستی تۆ بووە؟

٥-ئایا بیرو باوەرت سەبارەت بەخۆشەویستی چۆنەو چییە؟

٦-ئایا دڵت پیسەو بەگومانی؟

٧-ئایا زیاد لەپێویست حەساسیتو هەمیشە رێگای بەرگریت هەڵبژاردووە؟

٨-ئایا پێویست ئەکات بەردەوام بەگوێتا بخوێنرێت کەخۆشەویستی؟

٩-ئایا فیکری خۆشەویستی ئەبەستێتەوە بەحەساسەیەتی فراوانەوە؟

١٠-ئایا خۆشەویستی تۆ لە پاکیەوەیە یان ئارەزوویەکی جنسیەیان هەردوولایە؟

١١- ئایا تا ئێستا چەند جار عاشق بوویت؟

١٢-ئایا هەست ئەکەی ئیتر ناتوانیت خۆشەویستی بکەی؟

١٣-بۆ دەربرینی هەستی خۆشەویستی زمانی پارانەوە بەکار ئەهێنێت؟

١٤-ئایا پێویست ئەکات خۆشەویستی تۆ لەسایەی ئەمنیەتی مادیەوە گەشە بکات؟

١٥-ئایا باوەرت بەخۆشەویستەکەی خۆت هەیە؟

١٦-ئایا باوەڕت بەخۆشەویستی لەیەکەم بینیندا هەیە ((عشق فی اول نظره)).

١٧-ئایا ئەتوانی جیاوازی نێوان خۆشەویستیو لەزەت دیاری بکەی؟

١٨-ئایا پێویست ئەکات پێش چوون بۆ مەوعیدێکی عاشقانە پەنا بۆ مەشروب بەریت؟

١٩-ئایا ئارەزووی ئەوە ئەکەی خەڵکت خۆش بوویت یان خەڵکی خۆشیان بوویت؟

٢٠-ئایا زیاد لەپێویست شانازی بەخۆتەوە ئەکەی یان زیاد لەپێویست بێز لەخۆت ئەکەیتەوە.

## (خۆشەویستی بەرگری لەترسو دژایەتی ئەکات)

لەجیهانی ئەمڕۆدا، توندڕەوی نەژادی و تێکچوونو توندڕەوی مەزهەبی جۆر بەجۆر، فەلسەفە سیاسیە جیاوازییەکان، خەڵکیان کردووە بەچەندین گرووپی جیاوازەوەو ئەندامانی هەر نەژادوو تاقمو گرووپێك بەردەوام خۆی لەمەترسیدا ئەبینێتەوە وەهەر ئەم ترسەیە بەرادیەك شەپۆلی دژایەتیو دوژمنی لەدڵیاندا دروست ئەکات کەلەو بڕوایەدان کەچارەسەری ترس و نیگەرانیەکانیان تەنها دان نانە بەبیرو بۆچوونە کانیانەوە لەلایەن دانیشتوانی جیهانو زیاتر کردنی بیروڕای خۆیانەو هەوڵدانە بۆ حوکم کردن بەسەر خەڵکیدا.

مرۆڤی ئاسایی هەرگیز ڕێگە نادات کەترسو دژایەتی بەرۆکی هیچ کەسێکی کۆمەڵگاکەی بگرێت.

ئەو کەسەی کە فێر بووە ژیانی بۆ ژیان خۆش بوویت بەبێ بڕیاردان ڕووبەڕووی نائومێدی دەبێتەوە مرۆڤی عاقڵ و دونیا دیدە دڵنیایە لەوەی کەناکرێت ڕێ لەبارینی بارن بگیرێت بەڵام ئەتوانرێت خۆی لێ پەنابات بەهەمان شێوە ناتوانێت نینکاری بکات کەلەپاڵ جوانیو پاکیەکانی جیهان فەسادی لەرادە بەدەری وەك ((بێشەرمیو خراپەکاری)) بوونی هەیە ,وەئەو بەتەنها ناتوانێت بەرگری لەو هەموو تاریکیو کیشانەی جیهان بگرێت.

بەڵام دڵنیایەلەوەی باش ئەتوانێت خۆی لەو جۆرە کەسانە بپارێزێت کە ئایانەوێت بەو پەڕی نامرۆڤانە خراپەی لەگەڵا بکەن وەلەهەمان کاتدا هەوڵ ئەدات خەڵکی تریش بەئارامیو بەبێ دەربڕینی تووڕەیی دووربخاتەوە لەهەڵەکانی خۆیان))

## (هۆی زیادە ڕەوی لەخۆشەویستی)

هێزی چاکە خوازیو غەریزەی خۆشەویستی بابەتێکە قابلی دوو دڵی نیە چونکە راستیەکەی هەموو رۆژێ بەچاو ئەبینینو هەمان ئەو هێزە یە کەوا لەمیللەتان ئەکات بۆ بەرگری کردن لەخۆی بەرامبەر دوژمنی زۆر بەهێز بوەستێت.

وەوا لەمرۆڤ ئەکات کاتێک خۆشەویستێکیان ئەبینن لەبەردەم مەترسی مەرگدان دەست بداتە فیداکاریو لەخۆ بوردووی سەر سوڕ هێنەر، هەروەها لەبەرامبەر مەترسی هاوبەشدا هەزاران کەس رێکو یەکگرتوو ئەکات بەیەکەوە.

## (گەشە پێدانی هێزی خۆشەویستی)

هەموو کۆمەڵگای بەشەری بۆ هێزی خۆشەویستی دێنە دونیاوە خۆشەویستی شتێ نیە کتوپڕ رووبدات بەڵکو لەگەڵ خودی خۆمانو لەدەروونماندا پەروەردە ئەبێت چونکە بەشێکە لەغەریزەی خۆویستی ئێمە توونیەتی بۆ خۆشەویستی گشتیەو تایبەت نیە بەکۆمەڵێك، هەموو کۆمەڵگای بەشەری ئارەزوو ئەکات خەڵك خۆشی بوێت، ژیان بریتییە لە دۆستایەتیو دۆستایەتیش گەشەپێدانی ژیانە.

بۆ هەندێ کەس بەهۆی کێشەی دەروونیەوە دەربڕینی خۆشەویستی زۆر ئەستەمە چونکە نەخۆشی دەروونی مرۆڤ بەرەو لای گۆشەگیریو بەدبەختیئەبات، هەربۆیە هەندێ کەسی تر ئامادەی قبوڵ کردنی خۆشەویستی کەسی تر نین ئەو کەسانەی زیاد لە پێویست خۆیان خۆش ئەوێت ناتوانن هاوڕێیان هەبێتو ئەو کەسانەش کەبە ئەندازەی پێویست خاوەنی خۆویستی

نین و لەخۆیان نارازین لەخۆشەویستی بەخشیندا یان لە بەدەست هێنانی خۆشەویستی هەست بەکێشە ئەکەن.

بۆ نموونە: یەکێک لەنەخۆشەکانی دکتۆر ((تئودریک)) بەدکتۆری ناوبراوی وتبوو((ناتوانم هاورێم هەبێت چونکە جوان نیم)) دکتۆرێك لەوبارەیەوە بڕوای وابوو ((ئەم کچە بێگومان گرنگیەکی زۆر ئەدابە جوانی جسمیو لەوبڕوایەدایە کەجوانی جسمی تەنها شتێکی ئافرەتانە کەسەرنجی پیاوان رائەکێشێت)).

مەبەستی ئەو لەدەربڕینی ئەو رستەیە ئەوە بوو خۆم ئەزانم جوان نیم هەرکات بەرامبەر بە پیاوێك هەست بە خۆشەویستی ئەکەم هەر لەهەمان سەرەتاوە ئەم هەستە دڵم داگیر ئەکات کە ئەو پیاوە منی بەدڵ نابێت و ئەنجامی خۆشەویستی بەخشینی من جگە لە ئازارو رەنج هیچ شتێکی تری لێ نایەتە بەرهەم.

ناتوانم جورئەتی خۆشەویستی بەخۆم بدەم چونکە بەو پەڕی داخەوە پێشبینی ئەکەم کەئەو هەستەی من بێ بەرهەم دەبێت.

## (بۆ ئەوەی بەهرە مەند بیت لەخۆشەویستی پێویستە خەڵکت خۆش بوێت)

رەفتار کردنی تۆ هەروەها شێوەی رێگا رۆشتنی تۆ لەژێر کاریگەری هەستی دە رونیت (١)یە. گەر ئەتەوێت خەڵکی خۆشیان بوێیت و سەرنجیان رابکێشی پێویستە لەدڵەوە خۆت خۆش بوێت و خۆت بەجوان و سەرنج راکێش بزانیت ئەگەر ئافرەتیت سەرنج راکێشانی جنسیت بەسراوەتەوە بەرازی بوونی دەرونت لەژن بونت و شانازی کردن بەژنێتیتەوە ئەم رازی بوون و شانازیيە نیشانەی ئەوەیە کەلەسەرنجدان و ستایشی جنسی بەرامبەر چێژ وەر ئەگری، زۆر جار کچێکی جوان سەرکەوتنێکی وابەدەست ناهێنێ کەپڕ بەپێستی جوانیەکەی بێت چونکە بەشێوەیەکی لائیرادی لەسەرەتای منداڵیەوە سەبارەت بەکوڕە

هاوتەمەنەکانی ڕەوشێکی دۆستانەی نەبووەو ئەم ڕەوشە زۆر تر بەستراوەتەوە بەنارەزایی بوون لەکچێتی.

هەربۆیەو لەبەر ئەمە ئەتوانرێت بوترێ شێوەی دۆستایەتی تۆ بەستراوەتەوە بەو ئەحساساتانەی کەلەدەرونتا جۆش ئەخوات یانی پێویستە هەست بەخۆشەویستی خەڵکی و راکێشانی دۆستایەتی لەخۆتا بکەی.

## (خۆشەویستی بریتیە لە خۆشەویستی بەرامبەر بۆ یەکتری)

لەبابەتێکی تر پیاوێکی خۆپەرست و بێ توانا بەرەفتاری نابەجێ ببوو بەرێگر لەدەربڕینی هەستی عاشقانەی هاوسەرەکەی، ژنێکی گەنجیان هێنا بۆلای من بەبۆنەی ئەو کێشە جۆربەجۆرانەی کەلەسەرەتای ژیانەوە تووشی ببو کەزیاتر لەپێنج ساڵ بوو چوبوە ژیانی هاوسەریەوە، بۆ چارەسەرکردنی نارەحەتیە دێرینەکانی سەردانی زۆر پزیشکی کردبوو بەردەوام لەبێ هێزیو سەر ئێشەو بێ خەوی زۆر ئازاری ئەچەشت و بەردەوام ئەگریا.

ئەڵبەتە پیاوەکەشی مرۆڤێکی نەزان و خۆپەرست بوو هەرکات ئەهات بۆ پارە دانی هەقی دکتۆر شەڕی بەژنەکەی ئەفرۆشت.

پاش ئەوەی سەرئەنجام هەموو دکتۆرەکان بێ هیوا ببون لەچارەسەر کردنی ئەم ژنە نەخۆشە، بە پیاوەکەیان راگەیاند بوو کە بیبات بۆلای دەرونزانێک و پیاوەش بەشێوەیەك تورە ببوو وەهاواری کردبوو وتبووی ((دکتۆرەکان کە ئیدیعای زیرەکی لە ئیشەکەی خۆیان ئەکەن هیچ شتێ نازانن ئێستا ئیتر سەرەی دکتۆرە نەفسیەکانە)).

ئیتر هەرچۆنێ بێ ئەو ژنە رۆژێ لەگەڵ دایکیدا سەردانی منیان کرد لەیەکەمین جەلسەدا بۆی گێڕامەوە کەچۆن لەهەمان یەکەم شەوی هاوسەریدا چۆن بەرامبەر بەهاوسەرەکەی هەستی بەنەفرەت کردبوو وەتەئکیدی ئەکردەوە کەهاوسەرەکەی رێك وەك حەیوانێك رەفتاری لەگەڵ ئەمدا کردووە وەبەپێ هیچ

جۆرە پیشەکیەك بەو پەڕی توڕەییەوە لەگەڵ یدا جووت بووەو ڕەفتاری کردووەو چێژی وەرگرتووە پاشان پشتی لێکردووە چۆتە خەو یکی قوڵەوە.

بەم پێیە مانگی هەنگوینی ئەو لەنێوان ترس و نائومێدی دەستی پێکردووە، هەستێکی تەئیسیراوی توندی لەدەروونیدا پێك هێناوە. ئەو هاوسەرەکەی خۆش ئەویست بەڵام ڕەفتاری خۆپەرستانەی پیاوە نەزانەکەی ببوە هۆی ئەوەی کەژنە هەستی عەشق و عەلاقەی خۆی لێبشارێتەوە و دەری نەبڕێ: ژنە بەگریانەوە ئەیووت: ((دکتۆر ئەگەر هاوسەرەکەم ڕەفتارێکی خۆشەویستانەی لەگەڵ مندا هەبوایەو کەمێك بەرامبەر بەمن میهرەبان بوایە هیچ نەبێت قسەی لەگەڵمدا بکردایە دڵنیام کە ئەم توانی خۆشەویستی و محبەتی خۆمی بۆ واڵا بکەم)).

## (چۆن خەڵکت خۆش بوێ و خۆشەویستیەکەی بپارێزیت؟)

هەرکات ئەتەوێت فێری دۆستایەتی و خۆشەویستی کردن بیت ئەوائەم خالانەت هەمیشە لەیاد بێت. چونکە تێکەڵە لەگەڵ حیکمەتی فەیلەسوفەکۆنەکان و ئەنجامی لێکۆڵینەوەی دەرونزانە تازەکان و بیروبۆچوونی ئەو کەسانەی کەبەسەر کەوتووی ژیاوون و ئامادەی وەرگرتن و بەخشینی خۆشەویستی بوون. بەجێ بەجێکردنی ئەم خالانە ئەزانیت کە بۆ تۆ خۆشەویستی واتایەکی تازە ئەبەخشێت.

١-هەموو دانیشتوانی جیهان بۆ غەریزەی دۆستایەتی دێنە دونیاوەو پێویستە هەمووان چۆنیەتی ئەم خۆشەویستیە فێر بن.

٢-خۆشەویستی ڕاست و بەجێ:-خۆشەویستی بەزۆر نیەو هاودەمی لێبوردنە بەڵام تونڕەونیە ئەم ڕاستیە لەبارەی هەرجۆرە خۆشەویستیەك لەخۆشەویستی دایك بۆڕۆڵەکەی و خۆشەویستی ئەندامانی خێزان بۆ یەکتری و خۆشەویستی نێوان ژن و خۆشەویستی بۆ ئەشیایی بێ گیان و بۆ سروشت و جوانیەکانی دونیا ڕاستە.

شتێکی هاوبەش لەنێوان تێکڕایی جۆرەکانی خۆشەویستی هەیە بریتیەلە خۆشەویستی بۆ ژیان. کە ئەتوانرێت بەباوکی هەموو خۆشەویستیەکانی بزانین و یان، بەقەدی دروختێکی دابنێین کەلق و پۆپی زۆر لێئەبێتەوە کە هەموو یان خۆراك لەقەدە ئەصلّیەکەی وەرئەگرن.

٤-رعایەتی زیادەڕەوی لە دابونەریتی ئەخلاقی، سەبارەت بە کرداری جنسی هێزی خۆشەویستی زیاد ئەکات دەربڕینی تونیەتی جنسی رەنگە بگۆڕێت بەخۆشەویستی ئەوەی کەزۆر گرنگە لەپەیوەندی جنسیدا زیاتر لایەنی دەرونیە نەك جسمی، هەرچەندە لەگەڵ ئەوەی کەلایەنی جسمی خۆشەویستی لەهاوسەریدا بەتێپەڕینی ساڵەکان زیاد لەحەد لاوازو سەرئەنجام لەناو ئەچێت بەڵام لایەنی دەروونی مرۆڤ بەسەلامەتی دەمێنێتەوە حەرارەتی خۆشەویستی و عەلاقەی بەرامبەر ئەتوانێت تاکۆتایی تەمەن هەتا کاتێك کەهێزی جنسیش بەتەواوی لەناو ئەچێت ئەو بەزیندوبەپاکی بمێنێتەوە، وەك چۆن بۆ نموونە باوەش پیاکردنێك یاگوشینی دەست یاسەیرکردنی عاشقانەو حەرەکاتی سەرنج راکێش کە پێویستە تاکۆتایی تەمەن بپارێزرێت.

٥-ئەگەر ئارەزوو ئەکەیت لای خەڵکی خۆشەویست بیت پێویستە والە خۆت بکەی کەخۆش بوویسترێت و خۆت خۆشەویست بکەی.

٦-دایکان و باوکان و هەمیشە لەفێرکردنی مانای خۆشەویستی واقعی رۆڵەکانیان مەسئولیەتێکی گەورەیان لەسەر شانەو پێویستە ئەم راستیە بدەن بەگوێی رۆڵەکانیاندا کە رەنگە لەژیانی هاوسەریدا ژیانی جنسی سەرچاوەی خۆشەویستی و وەفاداری بێت و زیادەڕەوی لەرعایەتی شەرم و حەیا نەك تەنها رێگرە لەبەردەم دەربڕینی خۆشەویستیدا بەڵکو بەرگریش دەکات لەچێژەکانی ژیانی جنسی.

٧-پێ کەوە گونجان و سازشی نێوان دایك و باوك و فەراهەم کردنی، فەزایەکی سالم بۆ پەروەردەکردنی هێزی دۆستایەتی لەمنداڵاندا زۆر گرنگە وەك چۆن هەوای ئازادو خواردنی سالم بۆ پێگەیاندن و سەلامەتی جسمیان زەروورو

پێویستە. دکتۆر ((استکل)) لەم بارەیەوە دەڵێت :(( چارەنووسی ئێمە هەر لەهەمان سەرەتایی ساڵەکانی ژیانماندا دیاری ئەکرێت)) هەموو ئەو شتانەی کە پاشان فێری ئەبین بریتیە لە زانیاریەك کەپشتی بەئەحساسات و تەجروبە سەرتاییەکانمان بەستووە، لەفەزای ژیانێکی یەکسان و ئاسایی منداڵێ ئاسایی دروست ئەبێت و کاریگەری شوێن و خۆشبەختی و توانا و گونجان و خۆشەویستی بەهەزاران شێوە بۆ منداڵ دەگوێزرێتەوە.

شوێن و ژینگەی خێزانی وەك کزەبایەکی فێنك وەسف ئەکرێت کەلەهەمان دەورانی سەرەتایی منداڵی بەسەر سۆزی منداڵیدا هەڵئەکات و کەسایەتی ئەو دەگەشێنێتەوەو دەیخاتە جوڵەکردن لەساڵەکانی سەرەتا ئەم گەڵایانە لەو لقەی کە وورده وورده لەغەرایزی نەژادی و ئارەزووەکان و وەسوەسەی منداڵ سەرچاوە ئەگرێت ئاو ئەخواتەوە هەر بۆیە چۆنیەتی جوڵانەوەی ئەو هەوافێنکەی ژینگەی خێزانی کاریگەری زۆری هەیە لەسەر پەروەردەی سۆزداری منداڵ.

٨-ئەگەر رووبەڕووی بێ ئومێدی بویتەوەو خۆشەویستی خۆت لەدەست داوەو ژیانی هاوسەریت رووبەڕوی تەڵاق بۆتەوەو کۆتایی هاتووە، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا بهێنەرەوە بیرت کە هێشتا توانای خۆشەویستی و دۆستایەتیت هەیە.

٩-تەنها وتنی ((خۆشم ئەوێی بەس نیە)) بەڵکو پێویستە بەئاشکرا هەست پێ بکرێت و شاهیدیت هەبێت بۆ خۆشەویستەکەت. قسە بەتەنها لایەنی فریودانی تێدایە ئەوەی کەمایەی تێ رامانە تەنها کردەوەیە. پێویستە پێش هاوسەری تەئکیدی ئەو شتانە بکەینەوە کەلە دەرونی شاراوەدایە واتە رێزگرتن و خۆشویستن قبوڵ کردنی رای بەرامبەر.

١٠- خۆشەویستی بەسراوەتەوە بەئارەزوویەکی هاوبەش و لەناو نەچووە، وەبەیەکەوە ژیان بردنە سەرو بەهرە مەندبوونە لەچێژو جوانیەکەی ژیان بەهاوبەشی

١١- خۆشەویستی واتە لیبوردن و چاو نوقان و قبولکردنی کەمو کوڕی و خاڵە لاوازەکان و هەڵەی یەکتری.

١٢-ئەگەر حەرارەتی خۆشەویستی نەپارێزیت زیاد دەکات.

١٣-پێش ئەوەی خەڵکی بکەی بەعاشقی خۆت پێویستە توانای معشوق بوون لەخۆتا بدۆزیتەوە، گەر نەتوانی بەدەروونی خۆتدا ڕۆبچیت ناتوانێت توقعی دۆزینەوەی خۆشەویستی بکەیت.

١٤-ئامۆژگارییەکی تایبەت بەپیاوان هەمیشە ژن خۆی لەپیاو بەلاواز تر هەست پێ ئەکا بۆیە پێویستی بەخۆشەویستی زیاتر هەیە.

١٥-ئامۆژگارییەکی تایبەتی بەژنان:-

((پیاو پێی خۆشە هەمیشە بەشان و باڵایدا هەڵبدرێت و وەك خۆشەویستێکی کامل ستایش بکرێت ئەو ئافرەتانەی دەرکیان بەم سیفەتانەی پیاوەکانیان کردبێ و دڵیان ڕازی کردبێ هەمیشە خۆشەویستی پیاوەکانیانن.

١٦-پێویستە ئەوە بزانیت کە ڕەنگە سەلامەتی تەنها چەند ساڵێك تەمەنت درێژ بکات بەڵام خۆشەویستی تام و چێژو ڕاستی بەهەموو ساڵەکانی تەمەنت ئەبەخشێت.

لەم سەردەمەی ئەتۆم و لەم دونیای پڕ گۆڕان و شەڕو شۆڕو تر سەداتەنها پێویستە ئەو ڕاستیە ئیسپات بکەین کە هێزی خۆشەویستی ئێمە زۆر لەهێزو توانای ئەتۆم زیاترو بەهێز ترە

# بەشی بیست و دووەم

## (بۆژیانێکی بەردەوام و یەکسان نەخشە دابڕێژە)

((بەسەلامەتی و سەرکەوتن و خۆشیتان)) چەندین جار ئەم رستەیەتان لەئاهەنگەکان لەکاتی بەرزکردنەوەی جامی مەشروب و لەژیانی رۆژانەدا بیستوە بۆچی؟ چونکە ئەلف و بێی تێکڕای ئارەزووەکانی مرۆڤ جگە لەم رستەیە شتێکی ترنیە.

ئەو کەسەی کەسەلامەتە ئاسانتر دەگاتە خۆشبەختی و کەسێکیش کەخۆشبەخت بێ زیاتر ئیمکانی سەرکەوتنی دەبێت گەشتن بەئەم سێ خاڵە تائەندازەیەکی زیاد بەستراوەتەوە بەچۆنیەتی ئەو نەخشەو بەرنامانەی کەمرۆڤ بۆ خۆی دایئەڕێژێ بۆ ژیانی رۆژانەی. ئەساسی سەرکەتن لەژیاندا بەستروەتەوە بەم شێوەیەی خوارەوە ((نەخشەیەك دابڕێژە بۆ ژیان و هەوڵ بدە جێبەجێی بکەیت)). نەخشەکێشان کار کردنە و کارکردن تێربوونەوە تێربونیش گەشتنە خۆشبەختیە بەڵام ئایا خۆش بەختی شتێکی ترە جگە لەپەیڕەو کردنی رەوشتێکی عاقڵانە و تایبەتی ژیان.

بیرو بۆچون و ئەفکاری خۆت بخەرە سەرلاپەرە کاغەزەێك و ئەگەر هەستت کرد رێگری زۆر لەسەر رێگای جێبەجێکردنی فکرەکانت هەیە. فیکرەیەك تەرح بکە کە زیاتر ئیمکانی جێبەجێکردنی هەیە، نابێت هیچ کام لەنەخشەو بیرو بۆ

چونەکانت هێندە قورس بێت کەنەتوانرێت جێبەجێبکرێت، ئەندازیارێك قادرمەیەك دروست ئەکات بەپێی ئەو نەخشەیەی دایرشتووە تۆش بەهەمان شێوە هەمان رێگە بگرە بۆ گەشتن بەسەرکەوتن و ئارەزووە گەورەکانی خۆت ئەو کات ئەتوانی پێشتر نەخشەیەکی دیاریکراو لەمێشکدا دەست نیشان بکەی.
ژیان لەیەك کاتدا هەم هونەرو هەم زانستە بەو پێیەی پێناسەی عیلمیان کردووە وەك رشتەیەك ((کاری جۆر بەجۆر)) زانست بۆ ژیان بەشێوەیەکی گشتی پێویستی بەسیستمێکی هونەری هەیە بۆ چاك بوونی سەلامەتی و زیادکردنی لەزەتەکانی ژیان و گەشتن بەئارامی و خۆشبەختی، ئێستاش لێرەدا بەرنامەیەکی پێکهاتووی شەش دەستوری ئەخەینە بەردەستتان بۆ گەشتن بەژیانێکی ئارام و یەکسان.

## (گرنگی سەلامەتی)

رابلە ئەیووت((سەلامەتی ژیانی ئێمەیە، ناتوانرێت بەبێ سەلامەتی حسابی ژیان بۆ ژیان بکرێت)) هەموو ئەزانن ((عەقڵی سالم لەبەدەنی سالمدایە)) کەهەر بۆیە هەوڵ بدە ئەم چەن دەستورە کەتۆ بەرەولای ژیانێکی ئاسوودەو عاقڵانە رابەری ئەکات جێبەجێ بکەی.

١-خواردن:- خواردنی مناسب زۆر گرنگە بۆ سەلامەتی جسمی، تۆش بوانی نەخۆشیە دەرونیەکان یان زۆر خۆرن یانم زۆر کەم خۆر زۆر کەس بەزۆری لەرووی سڕزداریەوە خاوەنی گەشەی پێویستن کەچی ئازار بەدەست زیادەی چەوری مێشکەوە ئەچێژن. نابێت ئەوە لەیاد بکرێت کە زۆر خۆری یەکێکە لە هۆ لەبنەڕەتیەکانی خەواڵویی مێشك، دکتۆر ((ماردین)) سەرۆکی پێشووی ئەنجوومەنی تەندروستی دڵ لەئەمەریکا وای رائەگەیەنێت ((هەریەك کیلۆ کێشی زیادەی تۆ دڵت مەجبورئەکات خۆێن لەزیاتر لەسێ هەزار ((عروق خوێن)) وەك ترومپا بەرزبکاتەوە لەکاتێکدا بەبێ هەبوونی ئەو کیلۆ زیادەیە پێویست بەم هەموو هەوڵە پروکێنەرە ناکات.

**٢-بێ خەوی:- واڕوون کراوەتەوە کەتەنها لەئەمەریکادا نزیکەی ٥٢٪ کەس ئازار بەدەستی بێ خەویەوە ئەچێژن، ساڵانە بەلانی کەمەوە سێ ملیار حەبی خەولێخەر ئەفرۆشرێت، بۆ ڕزگار بوون لەبێ خەوی پێش هەمووشتێ پێویستە ئەوە لەبیر بکەیت کەتوانای خەوتنت نیە چونکە ترس لەبێخەوی بەس نیە بۆ ئاگا هێنانەوەت.**

**خەوی باش دەبێتە هۆی زامن کردنی سەلامەتی جسمیو دەرونی، هەموو کەسێك بەشێوەیەکی مام ناوەندی شەوانە پێویستی بەشەش تا حەوت سەعات خەو هەیە، هەوڵبدە هەرشەوە لەسەعاتی دیاری کراودا بڕۆرە سەرجێگای نوستن. ئامادەی خەوتن بە بەو شێوەیەی کەخۆت پێی ئاسوودەی[١].**

**٣-وەرزش:- جوڵانەوەی بەدەنی دەورێکی گرنگ ئەبینێت لەکاتێکدا وەرزشێکی مناسبو یەکسان سووری خوێن ئاسان ئەکاتو توانای بەدەنی زیاد ئەکاتو ماندووی ماسولکەکان لەناو ئەباتو ڕێك پۆشی بەدەن ئەپارێزێ.**

**بەشێوەیەکی گشتی بازرگانو ئیشکەرەکان کەچونە تەمەنەوە زۆر جار لەگەڵ گەرانەوە بۆماڵەوە دەست ئەکەن بەخواردنی خواردەمەنی قورسو سەیری بەرنامەی تەلەفزیۆنو سەردێری ڕۆژنامەکان ئەکەنو جگەرەیەکیش دا ئەگیرسێننو پاشان ئەخەون.**

**ئەمە لەکاتێکدا کەبەدەنی ئەو پێویستی بەجوڵانو ڕیخۆڵەکانیو سییەکانی پێویستیان بەهەوای پاكو مێشکیش پێویستی بەسەرگەرمی هەیە.**

**مەعیدەی ئەو پڕ ئەبێت لەخواردنی بەتامو چێژو، سوڕی خوێنی نارێكو هەزم بوونی خواردنەکە پێش خەو توشی جۆرە ژەهراوی بوونێکی ئەکات. لەئەنجامدا بەردەوام لەسەر ئێشەو ماندووی هەمیشەیی گلەیی دەکات.و دەعوەتی هاورێکای هەمیشە بەعوزری من پیر بووم ڕەد ئەکاتەوە.**

---

[١] Rabplais:- نوسەری بەناوبانگی فەرەنسیە کەلەساڵی ١٤٩٤ ی زاینی هاتەوەتە دونیاوە لەساڵی ١٥٥٣ کۆچی دوایی کردووە M. H. Merdin

٤-مەشروب و جگەرە:- زیادە ڕەوی لەخواردنەوەی مەشروب و بەکار هێنانی جگەرە هەمان کاریگەری هەیە کەزیادە رەوی لەخواردندا هەیەتی عادەت کردن بەمەوادی مخەدرەوەو مەشروب درەنگ یان زوو خەلەلی توند لەسەر سەلامەتی پێک دەهێنێت، یەکسانی لەتێکڕایی کارەکانتدا کلیلی ژیانێکی ئاسوودەو عاقڵانەیە.

٥- تەندروستی کەسیەتی:- پاکیەتی دەرونی مرۆڤ زۆر گرنگە و هەستێکی چالاك لەمرۆڤدا پێك دەهێنێت گرنگیەکی زۆری هەیە لەسەر سووڕی خوێن کردنی ئاوی گەرم بەسەر لەشەدا پێش خەوتن زۆر گرنگە چونکە ئارامی بە ئەعصاب ئەبەخشێت و خەو ئاسان دەکات.

چارەسەری نەخۆشیەکان بەئاوی گەرم و حاڵەتی سروشتی ئەرکێکی هێندە گران نیە، تەندروستی کەسێتی ئاسایی پڕە لە زۆر عادەتی بەسوودی وەك رێك پۆش و پاکی جل و بەرگ و دوورکەوتنەوە لەهەڵبژاردنی جلە نائاسایی‌یەکان.

٦- پشکنینی جسمی:- مرۆڤی تێگەیشت و ساڵی دووجار سەردانی دکتۆر ئەکات و داوای لێئەکات کەدانەکانی بپشکنێ، ئاگادار بوونی بەردەوامی سەلامەتی بەدەن کاریگەری فراوانی هەیە لەسەر کامەرانی و خۆش بەختی مرۆڤ. زۆربەی ئەو نەخۆشانەی کەنەخۆشی درێژ خایەنیان هەیە وەك سەرەتان و نەخۆشی دڵ ئەگەر وەرزە دیاریکراوەکاندا سەردانی دکتۆر بکەن قابلی چارەسەرە. بۆ ئەوکەسانەی کەتەمەنیان لەپەنجا ساڵ تێپەڕیوە سالانە سەردانی دکتۆر زۆر زەروریە بۆیان.

## (سەلامەتی دەروونی)

بۆ ئەوەی مرۆڤ لەرووی جسمیو دەرونی‌یەوە هەمیشە سەلامەت بێت پێویستە فێری ئەوە بێت دوربکەوێتەوە لەتەشویشو نیگەرانی، چونکە نیگەرانی جۆرێکە لەخۆ ئازاردان کەزیان بەسەلامەتی بەدەن ئەگەیەنێت.

مەسئولی کورت هێنانی تەمەنیان ئەرکو کاری زیادەنیە بەڵکو زیاتر بەهۆی تەشویشو نیگەرانیەوە بەهەوڵ بدە شتی بچوك گەورە مەکەو دوور بکەوەرە وەلەم کردارە.

((دژربن)) پزیشکی بەناوبانگی فەرەنسی دەڵێت (( لەژیانی مرۆڤی ئاسایدا کێشەی بچوكو کێشەی گەورە بوونی هەیە)) بەڵام لەژیانی نەخۆشە دەرونیەکاندا تەنها کێشەی گەورە بوونی هەیە، کاتێك قسە لەبارەی نیگەرانیەوە ئەکەم مەبەستم تەنها نیگەرانیە زیادەڕەوەکانە جگە لەوەی هەریەك لە ئێمە نیگەرانیو تەشویشی هەیە، پێویستە هەمیشە ئەوە بزانیت کە بەپێی توانا دووربکەویتەوە لەپەلە پەلیو نیگەرانی.

سەلامەتی دەرونی پێش هەموو شتێ بەئارامی دەروونی پشتی بەستووە باوەڕ بەوە بهێنە کەچالاکیو هێزی جسمی تا ئەندازەیەکی زۆر بەسراوەتەوە بەجۆرێ ئەو ئەندێشانەی کەلەمێشکی تۆدا جێگای بوەتەوە هەوڵ بدە خۆت چۆنیەتی کەسیەتی و چۆنیەتی تەشویشو نیگەرانیەکانت بەباشی دیاری بکەی درەنگ یان زوو ناچاریت لە پێشەوە رووبەڕوی (منی) خۆت ببیتەوە.

هەوڵ دان بۆ هەڵاتن لەم رووبەڕووبوونەوانە هیچ سودێکی نیە بۆ هەرکوێ بڕۆی عەقڵو مێشکت لەگەڵتایە.

هەرکات بەشێوەیەکی هەڵە بیر لەئەمریکا بکەیتەوە دەربارەی مکسیکیش توشی هەمان هەڵە دەبیت ئەگەر لەپاریس حەسود بیت لەتکساسیش حەسودی بەرۆکت ئەگریو وازت لێناهێنێ.

مرۆڤ بۆهەرکوێ بڕوات گرفتەکانی خۆی لەگەڵیدایەتی تەندروستی دەرونی وەك پارە کاریگەری فراوانی لەسەر چۆنیەتی ژیانتان هەیە، هەربۆیە بۆدابین

کردنی سەلامەتی مێشك پێویستە لەئەندێشە نارەحەتەکەرەکان و نیگەرانیە بێ هۆکان دووربکەونەوەو هەمان گرنگی بدەن بەتەندروستی دەروونی کە ئەیبەخشن بەسەلامەتی جسمی. وەك چۆن جسم بۆ بەجوانی مانەوە پێویستی بەوەرزشە مێشکیش بۆ پاراستنی پاکی و شادی خۆی پێوستی بەنوێ بوونەوە هەیە پێویستە ئەوە بزانیت کەرێژەی سەروەتمەندی یان فەقیریت بەتەواوی پەیوەندی بەمێشکەوە هەیە هەر بۆیە بەهەمان شێوەی کەخواردنی باش و خۆش ئەدەی بەمەعیدە دەبێت مێشکیش بەئەندێشە بەرزەکان و بیرە ئیلهاماوییەکان گەشە پێبدەی بۆ هەریەکەیان هەندێ پاکی و جوانی زۆر پێویستە ئێمە هەمومان پێویستیمان بەخەندە هەیە حەکیمەکانی رابردوو چەند جوان دەرکیان بەوراستییە کردووەو بەردەوام تەئکیدیان ئەکردەوە کە ((خەندە خوێن دەپاڵێوێ)).

هەرچۆن بێت پێویستە هەوڵبدەی بیرە نابەجێیەکان چاك بکەی و تایبەتمەندیە نابەجێکانی کەسایەتیت بەتەواوی لەناو ببەیت چونکە مرۆڤ بەئیرادەوە ئەتوانێت تێکڕای کەم کوڕی و هەڵەکانی خۆی بەدەستی خۆی لەناو ببات، هەرچەند کارت زۆر و کاتت کەم بێت لەگەڵ ئەمەشدا هەموو رۆژێ ئەم رستانەی خوارەوە لەگەڵ خۆتدا بڵێرەوە:-

-رۆژ لەدوای رۆژ گەشە ئەکەم.

-رۆژ لەدوای رۆژ چاکتر ئەبم.

-رۆژ لەدوای رۆژ عاقڵ تر ئەبم.

-رۆژ لەدوای رۆژ رێژەی گەشە کردنم زیاد ئەکات.

-رۆژ لەدوای رۆژ ئیسراحەت کردن فێر ئەبم.

-رۆژ لە دوای رۆژ باوەڕم بەخۆم زیاتر ئەبێت.

-رۆژ لەدوای رۆژ ئارامی زهینیم زیاد ئەکەم.

-رۆژ لەدوای رۆژ ئەتوانم خۆش بەخت تر بم.

((ولیام فیلنگ)) ئەم هونەرەی ((پیاهەڵدانی خۆیی)) بەئامادەکردنی لائیرادی کە ئارەزووی گۆڕینی کاری هەیە ناو ئەبات، وە پشتی بەم ڕایە بەستوە کەمێشك بەمروری زەمان باوەڕ دێنێت بەوەی کە دووبارە دەبێتەوەو سەرئەنجام هەرسی ئەکات.

تۆش ئەم ڕایە بەکار بهێنە ئەوکات ئەبینیت کەبۆ ئاینەدەی تۆ سوودێکی فراوانی هەبە، دکتۆر ((چرنك هارت)) مامۆستای کۆمەڵناسی زانکۆی ((دیوك)) ڕوونی کردوەتەوە، و تیایدا ڕێگای ئاسانی دەست نیشان کردووە بۆ زاڵ بوون بەسەر کێشە سۆزداریەکان و چاك کردنی کەسایەتی خۆت.

ئەم ڕێگایانە بەزۆری پشتی بەسەرچاوەی زانستی بەستوەو سودێکی زۆری هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە ئامادەی هاوکاری کردنی خۆیانن.

## (سەرکەوتن لەکاردا)

بە مەبەستی بەدەست هێنانی سەرکەوتن لەکاردا بەزۆری پێویستە شایستەی ئەو سەرکەوتنە بیت. مرۆڤی بێتوانا ئەو کەسانەن کەوەکو تلیاکیەکان بەچاوی کراوەوە خەونی ئالتونی ئەبینن و نازانن کەبەسەر قادرمەی گەشەکردندا بۆ گەشتن بەسەعادەت و خۆشبەختی پێویستە بەو پەڕی ئیرادەوە پلە بەپلە سەربکەون. ئەم قسەجوانە هی ئەو ((پیاوەیکە)) کە ٩٩٪ی سەرکەوتنەکانی بەهۆی زەحمەت و عارەق ڕشتنەوە بو تەنها ١٪ی سەرکەوتنەکانی بەهۆی ئیلهامەوە بوو.

لەژیانێکی یەکساندا لیاقەت و باوەڕ بەخۆ بوون و چیژوەرگرتن لەکاری ڕۆژانەی خۆت گرنگیەکی حەیاتی زۆری هەیە ئێمە هەموومان پێویستیمان بەکارکردنە ئەگەر ڕازی بین یان نا، تەنانەت ملیار دێرەکان بۆ پاراستنی سەروەتەکانیان ناچاری کارکردنن ئەگەر هەندێ هەبن کاری جسمی نەکەن، ئەبێت و ناچارن لەڕووی زهنیەوە کاربکەن.

ئەو کەسانەی ناچارن بەدرێژی تەمەن کاری بروکێنەر ئەنجام بدەن پێویستە هیچ نەبێت لەدڵەوە رازی بن‌و خۆش رووبن شانازی بکەن کەنانی خۆیان شەرافەتمەندانە پەیدا ئەکەن‌و هیچ زیانێکیان بۆ کۆمەڵگا نیەو بگرە بەسودیشن بۆ کۆمەڵگا.

دکتۆر ((ویلیام والسن لەنامەکەیدا بەناونیشانی)) تۆو کاری تۆ)) بەڵێت ((بەشی زۆری پەنجا ملیۆن مرۆڤی ئەمریکا لەکاتی ئاسایی بەمەبەستی پارە پەیدا کردن بەپیشەیەك یان کارێك مەشغوڵ ئەبن کەهیچ کامیان لەکاری خۆیان رازی نین. لەکۆندا ووتویانە ((هەر کەسێك بۆکارێك دروست کراوە)) هەموو کەس ناتوانێت لە زانکۆدا بخوێنێت ویان داهێنان زانستی بدۆزێتەوە یان سەرۆکایەتی بانقێکی گەورە بگرێتە ئەستۆ.

لەکاتی پێویستا ئەبێت تۆ هەوڵبدەی هیچ نەبێت کارێك هەڵبژێری کە بەکەڵکی لەگەڵ ئیستعداد زەوق‌و تایبەتمەندی دەرونی تۆدا بگونجێت‌و چێژی لێوەر بگری.

بەڵام بەردەوام گۆڕینی کارکێشەکانت لەناونابات بەڵکو خودی خۆت دەبێت لەهەوڵی گۆڕینی خۆت‌و گۆڕینی ئەفکارت بی بەرامبەر بەکارەکەت ئەو کەسانەی راستگۆیانە هەوڵ ئەدەن لەلیکۆڵینەوە لەکارەکانیان ئەنجامێکی باش بەدەست بهێنن زۆر بەیان وەزعی خۆیان چاك ئەکەن بۆیە نابێت دەست لەبانی دەست دانیشن‌و چاوەڕوان بن تاجێگایەك خالی ئەبێت‌و ئێوە بچنە شوێنەکەی، پێویستە بەشێوەیەك هەوڵ بدەی کەخەڵکی لەهەوڵی دۆزینەوەی شوێن‌و پلەیەك بن بۆتان.

بەردەوام گلەیی کردن لەکاری خۆت جگە لەدروست کردنی لاوازی مێشك هیچ ئەنجامێکی نیە، دووربکەرەوە لەشەرکردن لەگەڵ ئیشوکاری خۆندا. ئەگەر لەبری دەربڕینی نەفرەت لەکاری خۆت لەهەوڵ چێژ وەرگرتن بی لێی کەمتر هەست بەنارەحەتی و ماندووی‌و ئازار ئەکەی.

شۆفێری کامیۆنێک کەچێژ لەبیبان گەردی وەر ئەگرێت، پۆستەچی یەک کەلەگەڵ هەموو کەسدا دۆستایەتی بەکار دەهێنێت و لەکاتی تەسلیم کردنی نامەیەکدا چەند دەقە یەکیش دەکەوێتە گفتوگۆی دۆستانە لەگەڵ وەرگری نامەکەدا، دوکانداریک کەلەگەڵ هەموو مشتەریەکانی خۆیدا پەیوەندیەکی پاک و دۆستانە دائەمەزرێنێت هەموویان لەکاری خۆیان رازین و لەئیش و کاری رۆژانەیاندا هەست بەماندوی داکەن و بەپێی پێویست هەوڵ ئەدەن یەکسانیەک لەژیاندا پێک بهێنن و یەکشێوە کاری رۆژانەیان لەونا و ببەن.

ئەگەر ئێمە تامەزرۆی خۆشبەختی و کامەرانی بین نابێت لەئەنجامی ئەوەی لێمان چاوەڕوان ئەکەن ئیهمالی بکەین.

((المرویلر)) لەکتێبی ((ئەو سەروەتەی کەلە دەروونتا هەیە)) دەڵێت:_ ((ئەو کەسەی کەلە هەر پلەو پایەیەکدا سەرکەوتوو ئەبێت، زۆر زیاد لەپێویست کار ئەکات کەلێی چاوەڕوان ئەکەن، مرۆڤی سەرکەوتوو کەسێکە کەبەردەوام هەوڵی زیاتر و کاری چاکتر ئەنجام ئەدات ئەگەر تەنها لەبەر ئەوەی خەڵکی لە ئێوە چاوەڕوان ئەکەن زیاد لە پێویست ئەنجام بدەی کارەکەت بە شێوەی بیگاری لێدێت.

بەڵام بە پێچەوانەوە ئەگەر بتەوێت نەک تەنها ئەوەی کەلێت چاوەڕوان ئەکرێ بەڵکو زیاد لەحەدی چاوەڕوانی ئەرکەکانی خۆت نیشان بدەی ئیشەکە بەزەوق و ئارەزوویەکی ترەوە ئەنجام ئەدەی تێکڕای مرۆڤ بیانەوێت یان نا پێویستە خۆیان بەکارێکەوە سەرقاڵ بکەن، کاریش حوکمی خۆشەویستی هەیە چونکە دەردە دەرونیەکان لەناو ئەبات. بەدەست هێنانی سەرکەوتن لەژیاندا تەنها گەشتنە ناوبانگ نیە بەڵکو زۆر گرنگترە لەسەرکەوتن و بەدەستهێنانی پارە.

پیاوێک کە بەزاهری سەرکەوتوو دیارە لەژیاندا رەنگە تەنها لەرووی بەدەست هێنانی سەروەتەوە سەرکەوتنی بەدەست هێنابێت لەکاتێکدا لەرووی خۆشەویستی و هاوسەریەوە یان پەیوەندی کۆمەڵایەتی رەنگە شکستی

خواردبێت، سەرکەوتن لەلایەنێکی ژیان یەکسان نیە لەگەڵ سەرکەوتن بەتێکڕای لایەنەکانی ژیان.

تەنها ئەتوانرێت بەشێوەیەکی گشتی بوترێت هەرکەسەی لەکاری خۆی ڕازی بێت و کامەران بێت لەتێکڕای مەرحەلەکانی تری ژیاندا سەرکەوتو ئەبێت. بەپێچەوانەوە ئەو پیاوەی بەردەوام لەژیاندا ڕووبەڕوی شکست بوبێتەوەو دەرامەتێکی کەمی هەیەو هەوڵ ئەدات گوناهی شکستەکانی خۆی بخاتە ئەستۆی خەڵکیەوەو بەزۆری توندڕەو عەصەبیە.

من زۆر توشبووی کێشەی دەروونی ئەناسم کەلەترسی قبوڵ کردنی مەسئولیەتی ئیشێکی تازە تەنانەت چاوپۆشی لەوەرگرتنی روتبەو معاشی زیاد ئەکەن من هەوڵی فراوانم داوە بۆ ئاگادارکرنەوەیان و قبوڵ کردنی ئەم نارەحەتیە. ژمارەیەکی زۆری خەڵکی پێویستیان بەوە هەیە کەبەرەو لای سەورکەوتن هان بدرێن، ئاشکرایە کەزۆربەی ژنان ئیحترامی تایبەتیان هەیە بۆ پیاوی سەرکەوتو چونکە سەرکەوتن و کامەرانی نیشانەی باوەڕ بەخۆبوونە باوەڕ بەخۆبونیش نیشانەی خۆشبەختیەو کەسێکیش کەخۆشبەخت بوو کەسانی تریش خۆش بەخت ئەکات.

کار بۆ خۆشبەختی ژنیش لەهەموو ڕوویەکەوە پێویستە گرنگترین کاریش بۆ ژن بریتی‌یە لە ئیدارە کردنی ماڵ و تەربیەتی ڕۆڵەکان و هاندانی هاوسەر، ڕەنگە ژن لە ئەنجامی وەزیفەی گەورەی هاوسەری چاک و دایکایەتی چاک ڕووبەڕوی شکست ببێتەوە یان بەپێچەوانەوە سەرکەوتنی تەواو بەدەست بهێنێت. کامەرانی ئەو بەستراوە تەوە بەوەی کەلە خۆشبەخت کردنی خۆی و هاوسەرکەی و ڕۆڵەکانی تاچ ئەندازەیەك سەرکەوتن بەدەست دێنێت. هەربۆیە ئەتوانرێت بوترێت سەرکەوتن لەکاردا بریتی‌یە لە وەی ئەو پەڕی هەوڵ و کۆششی خۆی بۆ ئەنجام دانی ئەم کارە بخاتە گەڕو هەرگیز لەکاتی کاردا کێشەیەك لەگەڵ ویژدانی خۆیدا دروست نەکات.

ئاشکرایە تەماحی زۆر لەرێگای کۆکردنەوەی پارەو هێز ناتوانرێت بە سەرکەوتنی تەواوی مادی بدرێتە قەڵەم، هەڵبەتە لێرەدا مەبەستی من ئەوەیەلەکاردا بەتایبەتی سەرکەوتن بۆ ئەوکەسانەیە کە ئامانجیان لەکاری سەر کەوتوو پێش هەموو شتێ جێبەجێکردنی ئارەزووەکانی خۆیانە.

((گەشەی کەسایەتی بەهێزو زۆر شتی تر)) پاش ئەوەش بەدەست هێنانی رازی بوون لەئەنجامدانی ئەو وەزیفەیەی کە ئەنجامی ئەدات. پاش سەرکەوتن لەکاردا هەموان پێویستیمان بەژیانێکی عاشقانەی پڕلە خۆشی هەیە.

## (خۆشبەختی لە خۆشەویستیدا)

لە ئامادەکردنی بەرنامەیەکی تەواوی ژیان بۆ سەرکەوتن لەخۆشەویستیدا پێویستە هەمان گرنگی بدەی کەلەکاردا گرنگی پێ ئەدەی، بۆ گەشتنە کامەرانی. مرۆڤ ئەتوانێت پێویستی دۆستایەتی و دۆستی گرتن دابنێ بەمیلی سەعات ژیان بەبێ خۆشەویستی چ قیمەتێکی هەیە؟

کامەرانی لەخۆشەویستیدا لەسەخاوەتی بەخشینی خۆشەویستی و زانینی خۆشەویستنیەوە سەرچاوەئەگرێت. خۆشەویستی هەمیشە خۆشەویستی دێنێتە دونیاوە بە پێچەوانەوە نائەمنی سۆزداری بەزۆری بەهۆی بێبەش بوونە لەخۆشەویستی بەشێوەیەکی گشتی ئەو کەسانەی کەلەرووی سۆزدارییەوە هەست بەتەشویش و نائەمنی ئەکەن ئەو کەسانەن کەبێبەشن لەتوانای خۆش ویستن و دۆستایەتی.

هەندێکی تریش ترسیان لەخۆشەویستی هەیەو ناتوانن ئازایانە قبوڵی بکەن دڵپیسی کوێرانەو دەربڕینی دژایەتی و نارەحەتی لەتێکڕایی پەیوەندییە خۆشەویستیەکان بەهۆی نائەمنی سۆزدارییەوەیە.

بەترش رویی و دەربڕینی دژایەتی کردنی خۆشەویستی ناتوانرێت خۆشەویستی بەدەست بهێنرێت.

برینە سۆزداریەکان کەلەوپەڕی خۆپەرستی و بێ سەرنجی ژن و پیاوەوە سەرچاوە ئەگرێت و ئەیخەنە دڵی یەکتریەوە ئەسەری ون نەبوو لە هەریەکەیەیاندا بەجێدەهێڵێت. کەجوانی ژیانی هاوسەری غەرقی شکست دەکات.

زۆر لەهاوسەرە نائومێدەکان و شکست خواردووەکان ناتوانن دەرك بەم ڕاستیە بکەن کەژن و پیاو بۆ پاراستنی خۆشبەختی لە ژیانی هاوسەریدا پێویستە هەوڵ بدەن.

خۆشبەختی شتێ نیە کەلەدەرەوەی هەدیە بکرێت بەمرۆڤ بەڵکو نیعمەتێکە کە ڕۆژانە لەدڵی هەر مرۆڤێکدا بڵاودەبێتەوە و بۆ پاراستنی خۆشبەختی لەجیهانی هاوسەری بەتایبەتی پێویستە هەموو ڕۆژێ ئەوە بهێنیتەوە یادی خۆت کە بەرامبەر هاوسەرەکەت چاکە خوازی و لێبوردن و عەلاقەو سەرنجت هەیە.

کاتێك ژن و پیاو دەستیان بەشەڕو هەرا کرد ئەبێت بوترێت کەدەستیان بەوێران کردنی پایەکانی ژیانی هاوسەریی سەکەوتو کردووە.

هاوئاهەنگی جنسی بەپایەی خۆسبەختی و خۆشەوستی دائەنرێت بە تەواوی وەك دروست کردنی ساختمانێکە.کە ڕۆژ بە ڕۆژو سەعات بە سەعات بەرز دەبێتەوەو بەرەو تەواو بوون ئەڕوات.

ئەو ژن و پیاوانەی کەلە ڕوی پەیوەندی جنسی سازشیان هەبێت ئیمکانی زیاتریان لەبەردەستایە بۆ گەشتن بەرێگای خۆشبەختی و سەرکەوتن کەسێك کەخاوەنی عەقڵی جنسی بێت ئەتوانێت ژیانی هاوسەری بەردەوام بگۆڕێت بەمانگی هەنگوینی.

ژن و پیاوێك کە خاوەنی خۆشەویستی ڕاستگۆیانەی بەرامبەر بن و گرنگی پەروەردەکردنی کەسایەتیەکی خراپ بزانن لەڕوی جنسیەوە زۆر بەکەمی بێ توانای و ساردی جنسی تیاندا ئەبینرێت، بەداخەوە ژمارەیەکی زۆری ژن و پیاو بێ بەشن لەم سیفەتە.

بەڵام پێویستە بزانرێت ئەو کەسانەی کەلە میهرو محبەتی سروشتی خەڵکی بەشدارن بۆ دەربڕینی خۆشەویستیو محبەتی خۆیان پێویستیان بە خۆتاقیکردنەوە نیە بەڵکو بەردەوام بەزمانی خۆشەویستی قسە ئەکەن.

فەهرسەنێك لەتێکڕای سیفەتە چاكو خراپەکانی خۆت ئامادە بکە بۆ گەشتن بە خۆشبەختی لەخۆشەویستیداو، چاو پۆشی لەو هەموو سیفەتانە بکەن کەلە پەیوەندی دۆستانەو عاشقانەی تۆ لەژیانی خۆشەویستیت کاریگەری خراپی هەیە.

## ((تعادل) یەکسانی کەسێتی)

## (ئایات کەسایەتیت هیض کێشەیەکی بۆ دروست کردویت؟)

ئەگەر کێشەی بۆ دروست کردویت پێویستە ئەوەش بزانیت کەبۆ هەر کێشەیەك رێگا چارەیەك دانراوە. بکۆڵەرەوە لەتایبەتمەندی ئەخلاقی خۆتو ئەوکات ئەبینی کەچۆن وەلامی کێشەکانت ئاشکرا دەبێت. بەئیحتیمالی نزیكو بە دڵنیایی ئیسپات دەبێت کە ئەم کێشانەی تۆ تەنها خۆت بۆ خۆتت دروست کردووە.

ئاشکرایە هەرکات تۆ نەتوانی سازش لەگەڵ خۆتدا بکەی مەحاڵە کەبتوانی لەگەڵ کەسی تردا بگونجێت، هەموو کەس بەکەمێ ئیرادەوە ئەتوانێت کەسایەتی خۆی چاك بکات تۆش بەهەمان شێوە لەم رێگایەوە هەوڵ بدە تێکڕای هەوڵو سەرکەوتنە بەدەست هاتووە کانت هەموو هەفتەیەك بخەیتە سەرکاغەز.

رێگا مەدە یەئسو نائومێدی زاڵ بێت بەسەرتا، مەئیوس بوون واتە وازهێنان لەخود، وازهێنان لەخودیش بتەوێ یان نا کاریگەری خراپی دەبێت لەسەر تێکڕای دەورو بەرت هەوڵ بدە قەناعەت بەخۆت بهێنیت کە هەموومان لەرووی کەسایەتیەوە رووبەڕووی چەند کێشەیەك دەبینەوە هەموومان هەمیشە لەبرامبەر نەهامەتیە جۆر بەجۆرەکاندایןو رۆژ بەرۆژ ژیان پرتر دەبێت لە کێشەی فراوان.

بەڵام ئێستا پاش خوێندنەوەو لێکۆڵینەوەی ئەم کتێبە ئەبێت زانیبێتت کە هەر کێشەیەك خۆی لەخۆیدا هێندە مەترسیدارنیە بەڵکو گرنگ ئەو ڕەوشەیە کە بۆ چارەسەری ئەو کێشەیە هەڵیئەبژێریت یان بەواتایەکی تر گرنگ چۆنیەتی ڕووبەڕووبوونەوەی کەسی تۆیە لەو ڕووداوەی کەڵێت ڕووئەدات.

تۆ بۆ خودی خۆت هاوڕێ‌و هاودەمێکی وەفادارو باش بە ئەوکات ئەبینی بۆ خەڵکی تریش هاوڕێ‌و دۆستێکی باش ئەبیت.

## (گونجان لەگەڵ هەمواندا)

بۆ ئەوەی ژیانێکی یەکسانت هەبێت پێویستە لەخۆتدا کەسێتیەکی پاك‌و میهرەبان پەوەردە بکەی، پەروەردەکردنی کە سێتیەکی لەم جۆرە یەکێکە لەنیشانەکانی گونجان لەگەڵ هەموو کەسێکدا.

هەوڵ بدە هەمان کەسێتی پەیڕەو بکەی کەچاوەڕوان ئەکەی خەڵکی بەرامبەر تۆ هەیان بێت، توانای پێشوازی کردنی هاوڕێیەتی خەڵك و گونجان لەگەڵیاندا نیشانەی ئەوەیە خاوەنی سۆزی گونجاوی دیاریکراو ئەوەتا لێرەدا فەهرەستێك لەهەندێ لەوتایبەتمەندیە ئەخلاقیانەی کەلە خۆشەویستی تۆ کەم دەکاتەوە لای خەڵکی‌و هاوڕی کانت ئەخەینە بەرچاوت.

((خۆپەرستی – گاڵتە پێ کردن– بەردەوام گلەیی کردن لە سەلامەتی خودی خۆت– زۆر حەساسی– توڕەیی‌و شەرانی– ڕۆحی ڕەخنە گرتنی توند– بەد خولقی– دڵپیسی بێ هۆ– بێ تەربیەتی– نەفامی– بێ لێبوردنی –نەگونجان)).

بەڵام ئەگەر بەجدی بڕیارت داوە کەلەگەڵ خەڵکیا بەردەوام لەسازش‌و سەفادا بیت، ئەوا ئەم چەند خاڵەت هەمیشە لەبیر بێت:–

((هەستی پاکیەتی لەخۆتدا گەشە پێبدە– هەموو کەس پێکەنینی خۆش ئەوێت و کاتێ پێئەکەنن هەست بەرازی بوونی زیاتر ئەکەن، زیاتر تەعارف بکە کێ هەیە لەتعارف‌و پیاهەڵدان بێزار بێت. هەموو مان چاوەڕوان ئەکەین کەخەڵکی تواناو قیمەتمان بۆ دابنێ‌و ڕێزمان بگرێت.

بەرامبەر بەخەڵکی عەلاقە دەربڕە، باهەمیشە ناوی هاوڕێکات لەسەر زمان بێت، بەزۆری پرسیار بکەو گوێ بگرەو کەم قسە بکەکاتی قسەکردن لەگەڵ خەڵکیدا هەوڵ بدە قسەکانت لەجێگای خۆیدا بێت، پێش قسەکردن باش بیربکەرەوە لەو قسەیەی ئەتەوێت بیکەی زۆر چاك بیربکەرەوە چونکە خەڵکی چاوەڕوانی زیرەکی و قسەزانیت لێئەکەن.

گاڵتە کردن بەخەڵکی ئەنجامێکی خراپی هەیەو هەندێ جار زۆر بەگران تەواو ئەبێت لەسەرت، مرۆڤی زۆر حەساس زۆر جار لەبەر کەمترین ئیهانە بۆ دەربڕینی رووبەروو بونەوە ئامادەن هەندێ جار قسەیەکی نابەجێ بەسە تا ئەعصابی خەڵکی پێ تێك بدەی و تەنانەت وای لێبکەی دەست بداتە خۆکوشتن.

دوورکەوتنەوە لە رەخنەو هەرای بێ سەورووبەرو بێ سوود کارێکی چاکە، دووریش بکەوەرەوە لەدەماغ بەرزی کە کاریگەری خراپی هەیە. بەڵام لەهەمان کاتدا خۆت بەسوك مەگرە چونکە کەم سەیر کردنی تواناو گرنگی خۆت جۆرە نەخۆشیەکی دەرونیە، وەك مرۆڤی ئازا رەفتار بکە بەردەوام بەروون کردنەوەی کێشەو بەدبەختیەکانی خۆت خەڵکی خەفەتبار مەکە، شەڕانی و بەرژەوەندی پەرست نەبیت. لەگەڵ هەمواندا میهرەبان بە.

لێبوەردن و چاو پۆشیت هەبێت، لەگەڵ هەموو کەسدا نیەتت پاك بێت و رێگە بەخەڵکیش بدە وەك تۆ بژین، واز لەبەد رەوشتی بهێنەو هونەری دۆستایەتی لەخۆتا گەشە پێبدە هەوڵ بدە خزمەتی خەڵکی بکەی، خۆت لەرووی جسمیەوە ساغ و لەرووی سۆزداریەوە خۆشەویست نیشان بدە.

## (ئیسراحەت لەرێگەی گەشتەوە)

سەیران بۆمێشك و بەدەن هەمان حاڵی هەیە کەخواردن و هەوای پاك بۆ گەدەو ریخۆڵەکان هەیانە. پێویستە بەپێی توانا چێژ لە ژیان وەربگریت، ئەگەر بتەوێت بەردەوام لەکار و چالاکیدا بیت و هیچ گرنگیەك نەدەیتە گەشت و گەڕان بێگومان زیانێکی زۆر گەورە بەخۆت دەگەیەنیت.

هەموومان پێویستیمان بەدەورەی ئیسراحەت هەیە بەڵام پێویستە هەوڵ بەیت لەمارەی بەتاڵیو بێ کاریدا بەتەواوی ئیسراحەت بکەی وەك چۆن بۆ نموونە یاری زانیکی شەترەنج بەهۆی دووجار دوبارە کردنەوەی یارییەکەی زۆر نارەحەت ئەبێت هەروەها ماسی گرێکی بێ سەبر لەبەر ئەوەی ماسیەکان بەخێرای ناچنە تۆڕە کەیەوە خوێن ساردی خۆی لەدەست ئەدات ئەوانیش هەمان حاڵیان هەیە. هیچ شتێك بەسود تر نیە لەم ئاگاداریە بۆ ڕۆح و بەدەن کە پێویستە مافی بەدەست هێنانی چێژەکانی ژیانت هەبێت.

بەڵام بۆ چێژوەرگرتن لەژیان پێویستە ئارەزووی ڕاست گۆیانەو بەهرە مەندبون لە ژیان و ((خۆشیەکانی)) لەدڵدا گەشە پێ بدەیت.

بەڵام کاتێك فێری ئەوەبیت کەچۆن ژیان سادە بکەیت و چێژی لێ وەربگریت، خۆت بەرنامەی گەشت و سەرگەرمیەکانت دابڕێژەو بۆ کاتی بێ ئیشی سەرگەرمیە بەسودەکان بدۆزەرەوە ڕۆژانەش هەندێ پێ بکەنە چوونکە بەوتەی ((دئالرلرد))ی دەرونزانی بەناوبانگ ((پێکەنین توانا بەدڵ ئەدات و یارمەتی سووری خوێن ئەدات و بێ هۆ نەیان ووتوە کەڵەقولایی دڵەوە پێ ئەکەنێ. بەتایبەتی ئەو کەسانەی کاری فیکریان هەیە زۆر تر پێویستیان بە گەشت و سەیران هەیە.

ئاشکرایە پاش ئیسراحەت تۆ ئەتوانیت زیاتر کاربکەی جگە لەوەش زیاتر هەست بەسەلامەتی ئەکەیت. بۆ فێربوونی پشوو ئەبێت سەبر بەکاربهێنیت، مرۆڤی عەصەبیو تووڕە هەمیشە بێ سەبری نیشان ئەدەن و بەردەوام پەلەیانە، هەر بۆیە نیگەرانیو تەشویشە بێ هۆکان هەموو جۆرە پشوو ئیسراحەتێکیان لێ زەوت ئەکات.

ترس توڕەیی دروست دەکات و توڕەیش لای خۆیەوە ماسولکەکان هیلاك ئەکات، ڕێگە بدە بەماسولکەکان بکشێن - کشانی ماسولکەکان دەبێتە هۆی ئیسراحەتی مێشك و ئارامی مێشکیش لە هەموو ڕویەکەوە بۆ مرۆڤ بەسوودە.

حەتا ((زانایان)) کەشفیان کردووە ئەو نەخۆشانەی کەهونەری ئیسراحەت کردن فێر بون کەمتر لەنەخۆشەکانی تر ئازار ئەچێژن، هەستی ئارامی تۆ کاریگەری باشی دەبێت لەسەر تێکڕای دەورو بەردکەت، وەك چۆن تورەیی و دژایەتی گشتگرە بزەو پێکەنین و میهرەبانی بەهەمان شێوەیە.

## (مەزهەب و ویژدان)

ئەتوانرێت ویژدان وەك مەزهەبێکی دەروونی هاوبەش بۆ تێکڕای کۆمەڵگای بەشەری پێناسەی بکرێت چونکە هیچ کەس لە دانیشتوانی جیهان بەبێ ((ویژدان)) کەبەشێکی گرنگی مێشکە نایەتە دونیاوە دەرونزانان ویژدانیان لەسەروی منی باڵا داناوە.

مەزهەبی ویژدان مەزهەبێکی سەرتایی نیە بەڵکو فەلسەفەیەکە کەئارامی و خۆشی بەدەرون ئەبەخشێت و ڕێگای ڕاستی ژیان نیشانی مرۆڤ ئەدات، مەزهەب سبەینێی مرۆڤە کە ئەتوانرێت وەك حیکمەتێکی دەروونی بەردەوام و عەقڵی سەلیمی گشتی دابنێین.

ناتوانرێت بوترێت تێکڕایی ئەو کەسانەی کەبەردەوام دەچنە کلێساو مزگەوتەکان بەهرەمەندن لەمەزهەبی ویژدان. ئەم مەزهەبە زیاتر بەسراوەتەوە بەباوەڕ بوون بەئامانجی ژیان و باوەڕ بوون بەهێزێك لە سەروی توانای مرۆڤ و تەقدیری جوانیەکانی دونیا و ڕازی بونە لەژیان.

ئایا فەلسەفەی ژیان چیە؟ ئایا هەرگیز لەبیری کۆکردنەوەی فەلسەفەیەك بوویت بۆ خۆت؟ هەموو کەس پێویستی بەوە هەیە کە تەواوی بیرو باوەڕی خۆی بە امبەر بەژیان و هاوشێوەکانی و مەزهەب و هەندێ شتی تر بخاتە سەر کاغەز.

## (تۆش فەلسەفەت بۆ ژیان چیە دیاری بکە)

زۆر شت لەبارەی خۆتەوە ئەزانی کەهۆی زۆربەیان خۆدی خۆتی ئەو کەسەی پەیڕەوی لەمەزهەب و ویژدان ئەکات لەسەلامەتی دەروونی بەهرەمەندە ئەم جۆرە کەسانە ئەمادیی نەفریوی خەیاڵ پەرستی ئەخۆن.

هەرگیز شتە پیرۆزو بەقیمەتەکان بەهەڵە قیاس ناکەن، باوەڕی بەتەقدیری کوێرانە نیەو لەو بڕوایەدا نیە ئەوەی لەژیاندا روو ئەدات بە ئیجباری روو ئەدات هەروەها لەکێشەدا نیە لەگەڵ خۆی‌و کلێسا و مزگەوت، سەلامەتی رۆح‌و دەروون لای بەهەمان ئەندازە گرنگە کەسەلامەتی بەدەن هەیەتی.

مەزهەبی ویژدان پەروەردەکردنی کەسایەتی‌و فی ... وونی دۆستایەتی گەشە پێئەدات چونکە رۆح لەهەستی گوناهکاری‌و ... انی – عقدة حقارات– ترس لەخودا پاك دەکاتەوە.

مرۆڤ ئاگادار ئەکاتەوە لە عەیب‌و خاڵە لاوازەکانی خۆی وای لێ دەکات کە سەرچاوەی ئەو کەم‌و کوڕیانە بەچاوێکی واقیعیانە وە کەشف بکات‌و ژیانی لەسەر پایەیەکی چاکترو بەسوودتر دابڕێژێت.

مەزهەبی ویژدان یانی گەشتن بەرێگای گەشەی سۆزداری‌و دەرك کردنی تەواوی ئەم دەستورە بنەڕەتیەی تێکڕای مەزهەبی مێژوویی کە:–

((ئەوەی بۆ خۆت بەڕەوای ئەزانیت بۆ خەڵکیش بەڕەوای بزانەو ئەوەی بۆ خۆت بەڕەوای نازانیت بۆ خەڵکیش بەڕەوای مەزانە))، جوانتر ئەوەیە کەمەزهەبی ویژدان یانی ئەوەی کە ((ویژدانی ئێمە چاکترین دەرونزانی ئێمەیە)).

# ( پاشەکی )

## (چەند سەرنجێك دەربارەی ئەم کتێبە)

ئێستا بیستو دوو بەشی دەروونزانیمان تێپەڕاند، ڕێگا بدەن کەلەکۆتایدا یەك خاڵی گرنگتان پێ ڕابگەیەنم کەزۆر گرنگەو بریتیەیە لەوەی کە ئەوەی بۆ چاك کردنی ژیانی ئێوەو گەشتن بەخۆشبەختی کاریگەری بنەڕەتی هەیە ئەو زانیارییانەنیە کە پێشتر بوتانە یان لەم کتێبەو کتێبی تر بەدەستان هێناوە بەڵکو ئەوەی بەراستی گرنگەو کاریگەری بنەڕەتی لە گۆڕینی وەزعی ئێوەدا هەیە ئەوەیە کە:-

((چۆن سەرکەوتو ئەبیت لە جێبەجێکردنی ئەو زانیاریانەی کە ڕۆژانە فێر ئەبیت)).

تەنانەت دەرونزانیو هەوڵدان بۆ ڕونکردنەوەی هەڵەکانی دەروونی خۆت بەتەنهایی بەس نیە بەڵکو گەشتنە ژیانێکی یەکسانو جێبەجێکردنی عاقڵانەی ئەو زانیاریانەو کەشف کردنی سۆزداریو ڕێکخستنی ئارەزووەکان و بەتایبەتی هەڵگرتنی هەنگاوی بەسوودی چاك بوون زۆر گرنگو زەروریە، زانین کاتێك بەسوودە کەدەکەوێتە بەرچاو جێبەجێبکرێت.

گرنگی سودەکانی ئەم کتێبە بەستراوەتەوە بەوەی کەپاش بەدەست هێنانی زانیاری پێویست دەربارەی ((من))ی خۆتانو فێربوون بۆ چارەسەرکردنی کێشەی دەروونیو ئارەزووی بەکارخستنی ئامۆژگارییە دەست نیشان کراوەکانە.

((البرت كليف)) نوسەری کتێبی ((چەند دەرسێك بۆ سەرکەوتن)) ئەڵێت :-

((کاتێ ئێوە هەندێ تۆو ئەکرن و دەستوراتی پێویستی چاپ بوو لەسەر پارچەیەك ئەیبینی و ئەزانی ئەگەر پەیرەوی ئەو دەستورە بکەی ئەنجامێکی باشی ئەبێت، بەڵام ئەگەر ئەم تۆوە بەبێ دەستورو بەپێی ئارەزووی خۆت بڵاوبکەیتەوە هیچ ئەنجامێك بەدەست ناهێنێت.

بەڵام لەم بارەیەوە نابێت گلەیی لەدوکاندارە کە بکەیت کە ئەو تۆوەی بەتۆ فرۆشتووەو بێ بەرهەم بووە چونکە تۆ شێوەی بەکارهێنانیت گۆڕی.

ئەگەر تۆ بەئەندازەی پێویست هەوڵ بدەی و نەخشەی عاقڵانە دابنێیت و جێبەجێ بکەی دڵنیا بە کەشێوەیەکی نوێی ژیان لەهەر روویەکەوە سالم ترو سعادەت ئامێز ترو پیرۆزانەتر لەچاوەڕوانی تۆدایە.

یەکێك لەنوسەرەکان دەڵێت ((کەمرۆڤی بەبێ بەرنامەو دواکەوتوو تۆزی رووداوەکانە لەکاتێکدا ئەو کەسانەی کە پێشتر بەرنامەیان بۆ ژیانی خۆیان دارشتووە بەو پەڕی ئیرادەوە دەست ئەدەنە جێبەجێکردنی ئەرکە کانیان و چارەنوسی خۆیان لەبەر دەستایە)).

بەرزترین دیاری ژیان لەدەستیایەتی بۆ ئەو کەسانەیە کەخاوەنی ئامانجێکن و مەبەستێکیان هەیە لەژیاندا وەخەڵکی تریش ئەبێت تەنها بەپاشماوەکانی ئەوان رازی بن.

((ئێوەش رابردوو لەبیر بکەن و تەنها لەبیری ئەمڕۆدا بن)).

هەربۆیە سبەینێ کەلەخەو هەستای بەو ئیمانەوە رۆژی نوێ دەست پێبکە کە:-

((خۆشبەختی جگە لەرەوشتێکی ژیان شتێکی تر نیەو کلیلە کەشی لە دەستی خۆتاندایە)).

کۆتایی

**وەرگێڕانی سۆران خورماڵی**

٠٧٧٠١٥٢٧١٩٩/م

# DERWNZANI REFTAR
# BO
# BEREW LOTKEI KAMERANI

ئایا تا ئێستا لەخۆتت پرسیوە چ جۆرە کەسێکیت، بۆچی بەم شێوەیە بیر ئەکەمەوەو بۆچی ڕەفتارو کردارم بەم شێوەیەیە؟ نوقسانی و هەڵەو کەموکورتی کەسایەتیم کەئاگاداریان نیم وەیان بەهیچ تەماشایان دەکەم چین؟

کاردانەوەی سەرکەوتنەکانی ژیانم تا چەند کاریگەری بۆ سەر سەلامەتیم هەیە؟ ئایا قسەو بیروڕاکانم لەبارەی شتە جوان و پیرۆزەکان ناڕەوا نییە؟ بیروبۆچونم چۆنە سەبارەت بەعەشق، جنس، کەسانی دەوروبەرم بەتایبەتی و لەبارەی ژیان بەگشتی..

ئەو هۆیانەی کەبەشێوەیەکی بێمەبەست چوونەتە ناو بوغزو کینەمەوە کامانەو چین؟

ئایا زۆر خۆپەرستم یان زۆر حەساس؟ ئایا گوناهی شکستەکانی خۆم ئەخەمە ئەستۆی کەسی ترەوە؟ ئایا بەڕاستی هەوڵم داوە چاکتربم؟ ئایا ئامانجم لەژیاندا چیەو بەتەمای چیم؟..........

نرخ( 5000) دینا



لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما